平成26年７月１日　第821号　毎月１回１日発行

広報

すざか

2014（平成26年）7

おかげさまで須坂市制施行60周年

－今月号の主な内容－

P2　特集 在宅医療の充実を目指して
P6　後期高齢者医療制度のお知らせ
P8　国民健康保険受給者証の更新
P10　熱中症に注意しましょう
P12　須坂カッタカタまつり
P13　リレーインタビュー④
P15　エコパークについて
P16　責任を持って犬を飼いましょう
P19　新生活運動を実行しましょう
P20　みんなの広場(お便り紹介コーナー)
P24　情報ファイル
P31　公民館だより

●組体操で心を一つに
（詳細は23ページ）

特集

在宅医療の充実を目指して

～須高地域医療福祉推進協議会の取り組み～

須高地域の３市町村（須坂市・小布施町・高山村）は昔からつながりが強く、医師会や歯科医師会、薬剤師会などの団体も３市町村で一つの区域として構成され、協力体制がしっかりとできています。

須高地域の住民のみなさんが住み慣れた地域で安心して健やかに生活できることを目指し設立した「須高地域医療福祉推進協議会」が行なっている在宅医療福祉の取り組みを紹介します。

須高地域医療福祉推進協議会

■協議会の概要

須高３市町村では、平成22年度に「須高地域医療福祉推進協議会」（以下、協議会）を設立しました。

協議会は、二つの専門委員会で構成されています。

【第１専門委員会】

感染症や大規模災害発生時の医療体制の整備と医師・看護師不足の問題に取り組んでいます。

須高地域の感染症による欠席者情報を幼稚園・保育園や小・中学校から収集し、須高ケーブルテレビや各市町村のホームページで日々お知らせするなどの活動を行なっています。

【第２専門委員会】

医療・介護・福祉の専門職が委員として、在宅医療福祉の問題に取り組んでいます。

高齢化が進み、医療費の削減などが進められる中、今後は医療・介護の各職種が連携し、地域全体で支えるしくみが必要となります。

■「須高地域医療福祉を考える集い」アンケート結果から

協議会では、在宅で看取りができる地域を目指し、毎年「須高地域医療福祉を考える集い」を開催しています。

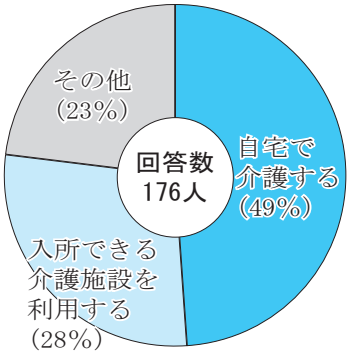
今年５月17日㈯に行なった集いで来場者から寄せられたアンケート結果をまとめました（３ページのグラフ参照）。

これによると、最期は住み慣れた我が家でと考えている方が多いことや在宅医療の体制に不安を持っている方が多くいることがわかります。

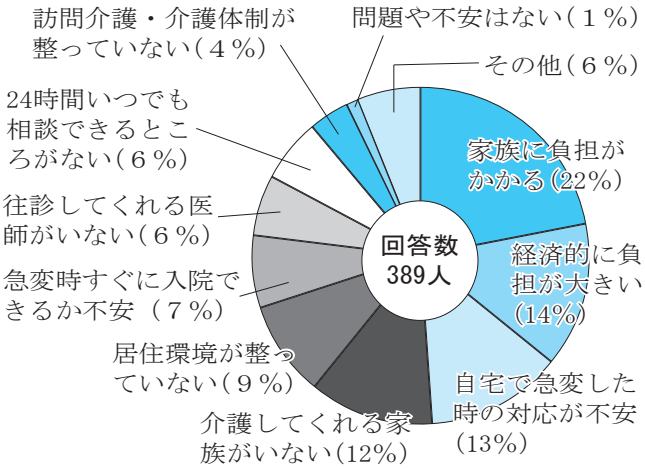
協議会では、みなさんの在宅医療に対する不安を解消すべく、３ページ以降に紹介するさまざまな取り組みを進めています。

【アンケートの設問】

①「あなたの家族が介護状態になったら、どのようにされますか」



②「在宅医療や在宅介護、自宅での看取りなどで、現在抱えている問題や今後不安に思うことは」



リビング・ウィル（生前の意思表明書）と看取りに関するパンフレットを作成

協議会では在宅で看取りができる地域づくりを進めるため、リビング・ウィル（生前の意思表明書）と看取りに関するパンフレット（ご家族用・関係者用）を作成しました。

元気なうちから限りある命を考えるきっかけとして活用してください。

■リビング・ウィル

心肺蘇生、人工呼吸器、人工透析、胃ろう、鼻チューブ、点滴などの終末期の治療について、要望を書くことができます。

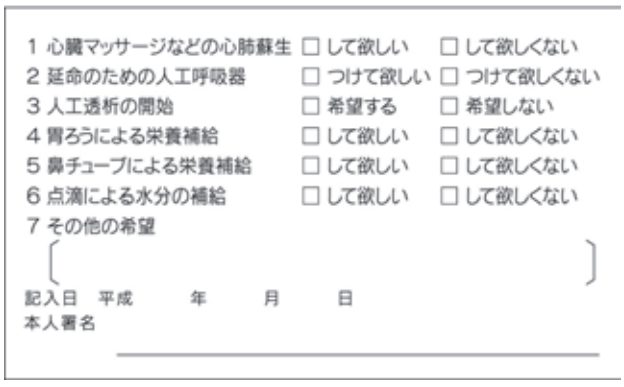
元気でいた方がいきなり倒れてしまうこともあります。

いざというときにどうしてほしいのか、どんな最期を迎えたいのかを元気なうちから家族でよく話し合っておく必要があります。

この冊子には、終末期医療の希望を記入する箇所と、本人や家族が署名する箇所があり、それを携帯できるように小さくしたカードも付いています。

法的効力はありませんが、はっきりと意思を書いておくことで、いざ延命をするかしないかの選択を迫られたときに、混乱することなく、本人の意思を尊重した選択を家族ができるようになります。

リビング・ウィルは書いた時点での意志表示であり、内容は常に変更・撤回できます。そのため、年月日を記入する欄を設けています。



1 心臓マッサージなどの心肺蘇生　□して欲しい　□して欲しくない
2 延命のための人工呼吸器　□つけて欲しい　□つけて欲しくない
3 人工透析の開始　□希望する　□希望しない
4 胃ろうによる栄養補給　□して欲しい　□して欲しくない
5 鼻チューブによる栄養補給　□して欲しい　□して欲しくない
6 点滴による水分の補給　□して欲しい　□して欲しくない
7 その他の希望
〔　　〕
記入日　平成　　年　　月　　日
本人署名

▲リビング・ウィル携帯カードの裏面

■やすらかな看取りのために（ご家族用・関係職員用）

死期が近づくとどんな変化が起きてくるのか、どんな対応が本人にとって苦痛でないのか、最期を迎えたときの対応などを段階的に説明しています。

「眠っている時間が多くなる」など、死期が近づいた方の変化をあらかじめ知っておくことで心構えができます。

家族だけではなく、ヘルパーやケアマネジャーなどの関係職員の方も、動揺している家族や衰弱している患者のために、家族や患者と同じ意識で在宅での看取りを支援できるようご活用ください。

■入手方法

▼須高地域の医療機関、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所で入手できます（在庫状況によりすぐにお渡しできない場合があります）。

▼郵送で受け取ることができます。地域医療福祉ネットワーク推進室（☎０２６-２４８-９１０１）にお問い合わせください。

▼市ホームページからダウンロードできます。http://www.city.suzaka.nagano.jp/kenkou/sonota/livingwill/

在宅医療を24時間365日サポートする体制を整備

協議会では、在宅医療を行なっている方を「須高在宅ネットワーク」により、いつでも支援できる体制を整備しています。
これまでの訪問診療や訪問看護の経過などを記録する「在宅医療安心ネット」により、主治医が学会への出席などで不在のときでも患者さんの急変時に対応することができます。

■「在宅医療安心ネット」の登録対象者

▼須坂市、小布施町、高山村のいずれかに住所がある方
▼須高在宅ネットワークに参加している診療所からの訪問診療を利用している方、または、須高在宅ネットワークに参加している訪問看護ステーションからの訪問看護を利用している方
※参加機関は下図をご覧ください。

■登録方法

須高在宅ネットワークに参加している主治医から説明を受け、「同意書」を主治医に提出してください。

■登録者カード

在宅医療安心ネットに登録した方に「在宅医療安心ネット登録者カード」をお渡しします。
このカードには、主治医や利用している訪問看護ステーションなどを記入する欄があり、枕元など目に付きやすいところに置いておくことで、急変時の連絡先が一目でわかります。

●ガスボンベで動く発電機の貸し出し

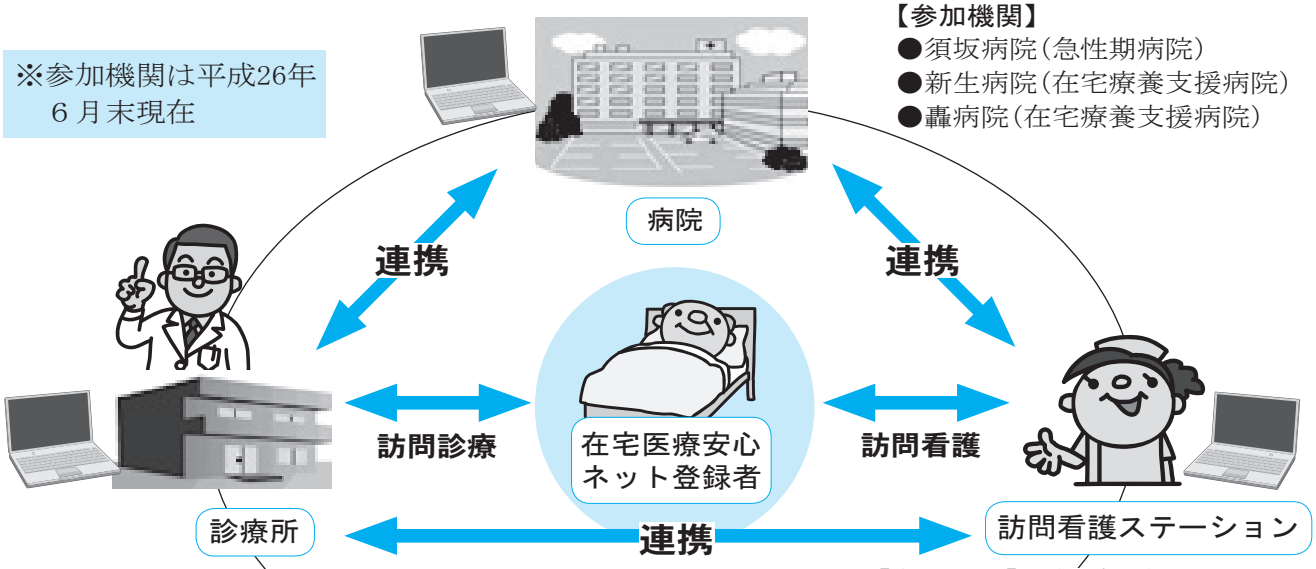
災害などで停電になった場合でも、在宅療養中の方が安心・安全な生活が継続できるよう、無料で発電機を貸し出しています。

対象
▼在宅で人工呼吸器を使用している方
▼常時たんの吸引が必要な方　など

申込・問合せ
地域医療福祉ネットワーク推進室
（☎０２６-２４８-９１０１）

●●●●●● 須高在宅ネットワークの支援体制 ●●●●●●

※参加機関は平成26年６月末現在



【参加機関】
●須坂病院（急性期病院）
●新生病院（在宅療養支援病院）
●轟病院（在宅療養支援病院）

【参加機関】（50音順）
●旭町医院　●飯島内科医院　●岡野医院
●栗が丘クリニック　●小池医院
●小林医院　●佐藤医院
●下鳥内科クリニック
●高山村国民健康保険高山診療所
●たけまえ医院　●田﨑内科クリニック
●つるた泌尿器科　●永田医院
●西沢内科胃腸科医院　●細川医院
●松澤内科クリニック　●宮下医院

【参加機関】（50音順）
●グリーン訪問看護ステーション
●こもれび訪問看護ステーション
●新生病院訪問看護ステーション「希望」
●須高訪問看護ステーション
●須坂病院訪問看護室

須坂市・小布施町・高山村

在宅医療について、須高医師会会長の小池清一さんと、家族が在宅医療を受けている小林芳清さんに聞きました。

在宅医療を希望する方に力を貸したい

■小池清一さん
須高医師会会長

在宅医療の必要性を痛感

我が国は超高齢化社会を迎えています。

10年後にはいわゆる団塊の世代が後期高齢者になり、現在、年間約1兆円ずつ増えている医療費がさらに増えることが想定され、国でも医療費の削減や病床の削減という方向性を打ち出しています。これらの状況から、今、在宅医療の必要性が高まっています。

須高地域でも、おととしの冬にインフルエンザが流行したときに、病院の病床が満杯で入院の受け入れができない状況となりました。

私自身、それまでも在宅医療を行なっていましたが、これを機に在宅医療の必要性を痛切に感じました。

最期は住み慣れた家で

今は約8割の方が病院で亡くなっています。

アンケートなどの結果から、「最期は住み慣れた家で」と思っている方が大半ですが、家庭での受け入れ体制などの問題もあり、なかなか難しい状況です。すべての方が希望したとおりにはいかなくても、希望する患者さんに力を貸していくためにさまざまな取り組みを行なってきました。

これからの須高地域の在宅医療

須高地域には3病院と、ほぼ全科にわたる診療所があり、医療機関のバランスが良くまとまりも良いので、供給体制は整っています。

これまでの取り組みで、在宅医療の入り口である「かかりつけ医」を持つことはかなり浸透してきました。

訪問看護と医療機関の連携は密になっていると感じていますが、これからは診療所間の連携をさらに築いていくことが必要と感じています。

また、私たち医師としても、患者さんの満足度を高めるために、個々のレベルを上げて、在宅で看取りができる地域を目指した体制づくりを一層進めていきます。

病院にいるときとは表情が違って見えます

■小林芳清さん

寝たきりの妻を在宅で

妻は36年前から脊髄（せきずい）小脳変性症という難病にかかっており、数年前からは寝たきりで、意思の疎通がほとんどできません。

この病気は治療法がなく、一日に何回もたんをとらなければならないため、世話をするのは楽ではありませんが、今は「レスパイト入院（在宅で高齢者などの介護をしている家族に、身体や精神の休息をとってもらうため、一時的に入院させる制度）」というものがあり、時々入院しながら、基本的には我が家で世話をしています。

同じ病気の知り合いのなかには、病院にずっと入院している人もいますが、私たちは在宅で療養することを選びました。

気楽に在宅療養を続けたい

家で世話をしていると、入院しているときと比べて、妻の顔が安らいでいるように感じられます。たまに「ニコッ」と笑うような表情をしたり、たんをとるときに反応したりすることもあります。

やはり住み慣れた家で家族に囲まれているからなのでしょうか。在宅療養をしていて良かったと思えるところです。

周りの人は「大変ですね」と声をかけてくれますが、自分では今はそんなに大変だとは思っていません。助けてくれる人もたくさんいますし、制度も昔に比べると整ってきて、困ったことがあるとすぐに相談できるところもあります。今、往診に来てくれる先生もよく診てくださるので助かっています。

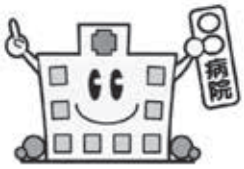
大変だと思うと本当に大変になってしまいますので、気楽な気持ちで在宅療養を続けていきたいです。

『広報すざか』では、「地域医療福祉ネットワークの窓」として、地域の病院の役割や協議会の活動などの情報を毎月掲載しています。

問合せ　地域医療福祉ネットワーク推進室（須高地域医療福祉推進協議会事務局）（☎026-248-9101）

※在宅介護の相談は地域包括支援センター（☎026-245-4566）へ

後期高齢者医療制度の保険料と保険証などの更新のお知らせ



問合せ　健康づくり課
（☎026-248-9018）

平成26年度の保険料額を通知します

平成26年度の保険料が決定しました。7月中旬に保険料額の決定通知書などをお送りします。

封筒の中身は…
▼年金からの天引き（特別徴収）の方…決定通知書・特別徴収開始通知書
▼現金納付または口座振替（普通徴収）の方…決定通知書・納入通知書

▲この封筒（緑色）で保険料額の決定通知書をお送りします。お手元に届いたら必ず内容を確認してください。

【保険料納付の注意事項】
▼現金納付（普通徴収）の方で口座振替を希望される方は、口座振替依頼書を提出してください。**ほかの税金や料金をすでに口座振替している方でも、新規に手続きが必要です。**
▼10月から新たに特別徴収になる方は、9月までは普通徴収により保険料を納めていただきます。
▼申出書を提出することで、年金からの天引き（特別徴収）に代えて、口座振替で支払うことができます。希望される方は、健康づくり課窓口⑤番で手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者証の更新

8月1日からお使いいただく新しい保険証（だいだい色）を7月下旬にお送りします。現在お使いの保険証（桃色）は8月以降処分してください。

平成25年中の収入や所得に基づき、医療費の自己負担割合を判定します。内容を確認し、使用してください。

【負担割合が3割になる方】
市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方と、同一世帯の被保険者の方

▲送付用封筒（上：黄色）と保険証（下：だいだい色）

※次の①～③に該当する場合は、申請すると1割負担になります。該当者には通知しました。
①被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円未満
②被保険者が1人の世帯で収入額が383万円未満
③被保険者が1人の世帯で収入額が383万円以上だが、同一世帯の70～74歳の方を含めた収入の合計額が520万円未満

限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯の方が高額な外来診療の受診や入院をした場合、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をそれぞれの医療機関の窓口で提示すると、医療費などの支払いが減額されます。

必要な方は健康づくり課窓口⑤番で申請してください。

持ち物　保険証、はんこ
有効期間　毎年8月1日～翌年の7月31日
※すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証をお送りします。
※限度額などは区分によって異なります。
▼区分Ⅰ…同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合（年金受給額が80万円以下など）
▼区分Ⅱ…同一世帯の全員が市民税非課税の方

▲限度額適用・標準負担額減額認定証（水色）

65歳以上で障がいのある方へ

65歳以上で一定の障がいのある方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。

希望される方は健康づくり課窓口⑤番で手続きをしてください。

※申請日以降にこの制度に加入することになり、同時に、それまで加入していた健康保険からは脱退していただきます。

対　象
▼国民年金などの障害年金1・2級該当者
▼身体障害者手帳の1～3級と4級の一部の所有者
▼精神手帳（1・2級）所有者
▼療育手帳のA（重度）所有者

保健

健康づくり課からのお知らせ

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

がん検診無料クーポン券で受診しましょう

クーポン券により子宮がん検診と乳がん検診を無料で受けることができます。この機会にがん検診を受診しましょう。

対象年齢の方には7月中旬にクーポン券をお送りします。

受診期間　8月1日㈮～平成27年1月31日㈯

対象者　▼子宮頸がん…20歳▼乳がん…40歳（平成26年4月1日現在の年齢）

※乳がん検診の検査方法はマンモグラフィになります。

※予約が必要な医療機関がありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。

車いすなどの利用者が受診できる結核健康診断

移動に車いすやストレッチャーを使用している方で、通常の結核健診を受診することが困難な方のために、リフト付検診車で健診を行います。

対　象　65歳以上の方

実施日	健診時間	実施場所
8月 25日㈪～29日㈮	13:20～14:00	デイサービスセンターことぶき・ぬくもり園（村石町）
	14:20～15:00	デイサービスセンター須坂やすらぎの園（本郷町）
10月 14日㈫～17日㈮・20日㈪	9:20～10:00	グリーンデイサービスセンター（仁礼町）
	10:20～11:00	デイサービスセンターがりゅうの里（野辺町）
	13:20～14:00	デイサービスセンターすえひろ（馬場町）
	14:20～15:00	ケアネットデイサービスセンター長野第一（高梨町）

申込先　▼デイサービスセンター利用の方はデイサービスセンターへ▼それ以外の方は健康づくり課窓口⑥番へ

申込期限　▼8月実施…7月25日㈮▼10月実施…9月5日㈮

注意事項　▼会場までの送迎は各自で手配をお願いします。▼今年度、医療機関などで胸部レントゲンを実施（予定も含む）する方は対象外です。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

普及運動期間は7月19日㈯まで

薬物乱用者層の低年齢化が懸念されています。合法ハーブなどと称して販売される薬物（いわゆる脱法ドラッグ）の使用者が起こす事件や事故が後を絶ちません。

合法ドラッグ・脱法ハーブは安全だと誤解されがちですが、大麻や麻薬、覚せい剤などと同じ成分が含まれており、危険で違法なドラッグです。

薬物乱用は乱用者個人の問題だけではなく、家族や周囲も不幸にし、法律で厳しく処罰されます。薬物乱用防止に関する理解と認識を高め、薬物乱用を許さない社会環境をつくりましょう。

福祉医療

福祉医療費給付金制度の受給者証を更新します

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

福祉医療費給付金制度は中学3年生までのお子さんや母子父子家庭の方、障がい者の方などを対象に、医療費の一部を助成する制度です。

受給者証を更新します

昨年の所得に応じて受給資格のある方へ、8月からお使いいただく受給者証を7月下旬にお送りします。

申請は原則必要ありませんが、昨年、更新の対象とならなかった方が新たに対象となる場合には申請が必要です。必要な方には申請書をお送りしますので、早めの申請をお願いします。

【更新ができない方】

▼所得が限度額を超えている方▼世帯で所得の申告をしていない方▼転入などにより所得の確認ができない方

※更新できない方には別途通知します。

更新の対象者

▼身体障害者手帳（1～3級）所有者
▼療育手帳（A1～B1）所有者
▼国民年金1級10号該当者
▼精神手帳（1・2級）所有者
▼身体障害者手帳4級該当者（所得税非課税世帯）
▼特別児童扶養手当（1・2級）該当児童
▼母子父子家庭など（18歳未満の児童などを扶養している方）

※今回、中学3年生までのお子さんと、自立支援医療（精神通院）対象者の受給者証の更新はありません。

国民健康保険

8月1日から国民健康保険の各種受給者証が更新になります

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

高齢受給者証（手続き不要）

8月1日からお使いいただく「高齢受給者証」を7月下旬にお送りします。

対　象　昭和14年8月2日から昭和19年8月1日生まれの国民健康保険加入者

自己負担割合　医療機関の窓口で支払う自己負担の割合は次のとおりです（高齢受給者証にも記載あり）。

①昭和19年4月1日以前に生まれた方…1割負担

②昭和19年4月2日以降に生まれた方…2割負担

③①②の方のうち現役並みの所得がある方…3割負担

注意事項

▼高齢受給者証が届いたら、住所・氏名・自己負担割合などの内容を確認してください。

▼8月1日以降、医療機関の窓口へ保険証と一緒に提示してください。

▼有効期限が切れた高齢受給者証は必ず破棄するか、健康づくり課窓口④番へ返却してください。

「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」（手続きが必要）

高額な外来診療の受診や入院をする場合、事前にこの認定証を医療機関の窓口に提示することで、医療費の支払いが自己負担額（月額）までで済みます。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に提示すると、食事代が減額されます。

有効期限　7月31日㈭

※8月1日以降も必要な方は再申請をしてください。

持ち物　はんこ

対　象

▼限度額適用認定証…70歳未満で市民税課税世帯の方

▼限度額適用・標準負担額減額認定証…市民税非課税世帯の方

※国民健康保険税を滞納している世帯の方には交付できない場合があります。

※各認定証は、事前に申請し、交付を受けてください。

特定疾病療養受療証（すでに交付を受けている方は手続き不要）

人工透析が必要な慢性腎不全、血友病および血液製剤に起因するHIV感染症などの方は、「特定疾病療養受療証」（申請により交付）を医療機関の窓口に提示すると、自己負担額が医療機関、入院・外来ごとに1カ月1万円（人工透析が必要な70歳未満の上位所得者㊟は2万円）になります。

㊟上位所得者…同一世帯のすべての国民健康保険被保険者の基礎控除後の合計所得額が600万円を超える方

地域づくり市民会議

地域づくりを市長と語り合いましょう

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

より良い地域にするため、みんなで語り合いましょう。事前の申し込みは不要。どなたでも参加できます。

地　区	と　き	会　場
峰の原高原（第11ブロック）	7月2日㈬	こもれびホール
高甫（第10ブロック）	7月25日㈮	高甫地域公民館
旭ヶ丘（第7ブロック）	8月1日㈮	旭ヶ丘ふれあいプラザ
上部・東部（第1・2ブロック）	8月5日㈫	中央公民館
豊丘（第12ブロック）	8月6日㈬	豊丘地域公民館
豊洲（第6ブロック）	8月8日㈮	豊洲地域公民館
日野（第8ブロック）	8月22日㈮	日野地域公民館別館
日滝（第5ブロック）	8月25日㈪	日滝地域公民館
井上（第9ブロック）	8月26日㈫	井上地域公民館
南部（第4ブロック）	8月27日㈬	南部地域公民館
仁礼（第11ブロック）	8月28日㈭	仁礼コミュニティセンター
西部（第3ブロック）	8月29日㈮	馬場町公会堂

時　間　午後7時～9時

会議事項　▼今後の地域づくりへの提案▼平成26年度の主な事業と予算▼行財政改革（チャレンジプランと現状）　など

税金

国民健康保険税のお知らせ

問合せ　税務課（☎026-248-9001）

国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に世帯主あてにお送りします。
お手元に届きましたら内容の確認をお願いします。

平成26年度の主な改正点

【限度額が変わりました】

国民健康保険税は、医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分をそれぞれで計算し、その合算額となります。

収入の多い世帯には年間の限度額がありますが、今年度から後期高齢者支援金分と介護納付金分の限度額が引き上げられます。ご理解・ご協力をお願いします。

変更後の額

▼後期高齢者支援金分…16万円（昨年度は14万円）
▼介護納付金分…14万円（昨年度は12万円）
※医療給付費分は変更ありません（51万円）。

【軽減基準が変わりました】

国民健康保険税は、世帯主と加入者の合計所得が一定額以下の場合に税額が軽減されます。

このうち5割軽減と2割軽減の判定基準が見直され、軽減措置の対象となる世帯が拡大しました。

変更後の判定基準

▼5割軽減…世帯の被保険者数に世帯主を含めることができるようになりました。
▼2割軽減…被保険者数に乗じる金額が35万円から45万円に引き上げられました。

軽減割合

割合	世帯（世帯主と加入者）の合計所得金額
7割	33万円以下
5割	33万円＋（被保険者数×24万5千円）以下
2割	33万円＋（被保険者数×45万円）以下

年金天引き（特別徴収）の方は納付方法を選択できます

65歳～74歳の国民健康保険加入者のうち、一定の条件を満たす方は、原則として年金からの特別徴収による納付になりますが、その場合でも納付方法を「口座振替」に変更することができます。

希望される方は、税務課窓口③番で手続きしてください。

●国民健康保険税の納付月

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
現金納付・口座振替（普通徴収）				○	○	○	○	○	○	○	○	○
年金天引き（特別徴収）	○		○		○		○		○		○	

男女共同参画

多様な人材を生かすため女性の参画を推進しています

問合せ　男女共同参画課（☎026-248-9034）

性別にかかわりなく、互いに人権を尊重し、その個性を発揮できる社会が男女共同参画社会です。

個性や能力を発揮するために

「女だから」、「男だから」という理由で、やりたいことができなかったり、生き方を決めつけられたりすることはありませんか。自分の意思でやりたいことができ、個性や能力を発揮し、充実した生活を誰もが送りたいものです。

女性も男性もいきいきと暮らせる社会をつくるため、一人ひとりが考え、実際に行動に移していくことが大切です。

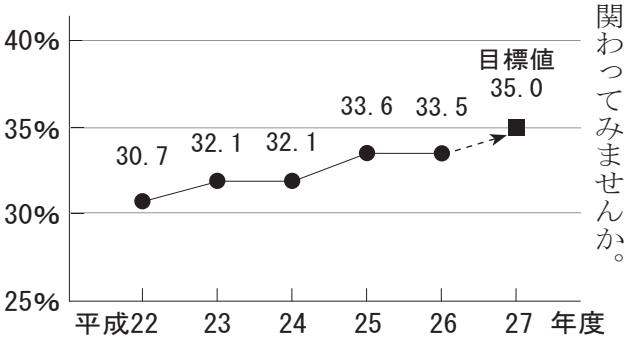
市の審議会・委員会などの女性委員の割合は33・5％

今年度（4月1日現在）の審議会などの女性委員の割合は、33・5％でした（審議会などの数53、全委員数1000人、うち女性委員数335人）。

市では、多様な意見を市政に反映させるため、積極的に女性の参画を推進しています。

委員を公募している審議会などもあります。公募委員として、市の政策や方針の決定に関わってみませんか。

●市の審議会・委員会などの女性比率



こんな日は注意　◐気温が高い◐湿度が高い◐急に暑くなった◐風が弱い
こんな人は特に注意　◐体調が良くない◐暑さに慣れていない◐持病のある人◐高齢者◐幼児

熱中症に注意しましょう

問合せ　健康づくり課
（☎026-248-9018）

熱中症の発生は7月～8月がピークです。
熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

どうして熱中症になるの？

高温多湿な環境下では、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなります。
そのことによって体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

高齢者は室内で、子どもや若い人は屋外での発症が多い

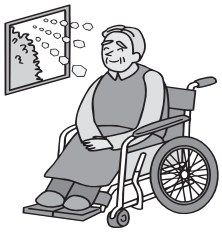
夏の自動車では、外気温が25℃～27℃で車の窓を閉め切ると、車内の温度は50℃以上になります。子どもが寝ているからといって、座席に残して車を離れることはやめましょう。
農作業やスポーツなどで汗をかくときは、20分～30分を目安に、スポーツ飲料や多少塩分を含んだ飲料水を補給しましょう。

【主な事例】
▼乳幼児では、暑熱下で自動車に閉じ込められたなどの事故

▼中高生では、運動・スポーツによる場合

▼大人では、運動中や農作業中はもちろん、運動後や作業後にも発生

▼高齢者では、家の中の日常生活での発生も多い



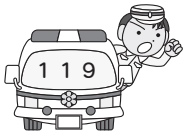
こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽
▼めまい
▼立ちくらみ
▼こむら返り
▼汗がとまらない

中
▼頭痛
▼吐き気
▼体がだるい（倦怠感）
▼虚脱感

重
▼意識がない
▼けいれん
▼高い体温
▼まっすぐに歩けない
▼呼びかけに返事がない

【注意】
自分で水分が飲めなかったり、虚脱感や倦怠感、重の症状があるときは、ためらわずに救急車を呼んでください。



応急手当
①涼しい場所へ避難させる
②衣服を脱がせ、水などで体をぬらし、うちわなどで風を当てたり、体が熱ければ冷却材で冷やす
③水分や塩分の補給をする

日常生活での注意事項

①水分をこまめにとる
▼のどが渇かなくても、麦茶や水などの水分を補給
▼乳幼児や高齢者は特に注意

②急に暑くなった日
▼暑さに徐々になれる工夫
▼暑さに備えた体力づくり
▼日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣をつけておく

③暑さを避ける
▼日陰を選んで歩く
▼日傘を差す
▼部屋の風通しを良くする
▼「夏は暑いものだ。我慢」と言わず、エアコンや扇風機を上手に使用する

④涼しい服装
▼帽子をかぶる
▼こまめに衣服をゆるめて熱を逃がす

⑤農作業では
▼日中の気温の高い時間をはずして作業を行う
▼休憩をこまめにとる
▼作業時間を短くする
▼ハウスなど施設内での作業は特に気をつける

※睡眠不足や風邪気味で体調が悪いときは、できるだけ暑い日中の外出や運動は控えましょう。

今年の夏は一歩進んだ「スーパークールビズ」をはじめませんか？

問合せ　生活環境課
（☎026-248-9019）

今年も環境省では温室効果ガス削減のため、室温28℃でも快適に過ごせる「クールビズ」を5月から推進しています。
また、6月からは、さらなる軽装の奨励や勤務時間の移行などの働き方の変革を呼びかける「スーパークールビズ」を推進しています。

スーパークールビズ

みなさんは、節電しながら室内で快適に過ごすために、どんな工夫をしていますか。
地球温暖化防止や節電の必要性が高まる中、蒸し暑い夏を快適に過ごすために、通気性や吸水性の良い服装や過ごし方の工夫を心がけることが大切です。
環境省では、スーパークールビズとして、左表の取り組みを提案しています。この中には、今まで実践していなかったこともあるのではないでしょうか。
これらをヒントに、職場や家庭、学校などで実践できる新しい工夫も考えてみましょう。

●スーパークールビズの取り組み例

クールファッション …軽装で涼しく	▼ポロシャツなどを着用 ▼うちわや日傘の活用
クールワーク …効率的な働き方へ	▼勤務時間を朝方に移行 ▼残業をしない ▼長期の夏休みをとる
クールハウス …設備や機器を利用して快適に	▼窓の遮熱シートなどの活用 ▼グリーンカーテン、すだれやよしずを設置 ▼こまめな室温確認で熱中症予防も
クールアイデア …ちょっとしたアイデアで涼をとる	▼朝や夕方の打ち水 ▼体内から冷やしてくれる食べ物（キュウリなど）を食べる ▼冷却ジェルシートや氷のうなどの活用
クールシェア …みんなで涼しいところに集まろう	▼家族でひとつの部屋に ▼自然が多く涼しい場所で過ごす ▼公共施設を活用する ▼レストランなどを活用する

プール

サマーランドオープン

問合せ　▼須高行政事務組合（☎026-245-1173）
※平日午前8時30分～午後5時15分
▼サマーランド（☎026-246-0155）
※オープン期間の営業時間中のみ

開場日・営業期間

開場日　7月5日㈯
午前10時～午後5時（無料開放）
※開場式（水泳協会による式泳など）を午前10時から行い、終了後に泳ぐことができます。

営業期間
▼昼間…7月5日㈯～9月7日㈰午前9時30分～午後5時
▼夜間…7月19日㈯～8月17日㈰午後5時30分～8時
※7月19日㈯の夜間は無料開放します。

入場料など

入場料
▼一般…500円▼3歳～中学生、60歳以上…300円
※夜間は一律300円

ロッカー使用料　無料

コース専用使用料
500円（1コース・1時間）

回数券（11回券）
▼一般…4千円
▼3歳～中学生、60歳以上…3千円

無料入場券をご利用ください

市内の幼稚園・保育園児や小・中学生に、無料入場券を一人10枚ずつ交付しています。
市内在住で須高地区以外の幼稚園・保育園、小・中学校に通っていて、まだ入場券を受け取っていない方はご連絡ください。

※サマーランドは今年度からシンコースポーツ株式会社の指定管理となります。

夏まつり

須坂市制施行60周年記念
第37回須坂カッタカタまつり

とき　7月19日(土)

ところ　▼おまつり広場（おおくぼ眼科須坂クリニック前～須坂商業高校前交差点）▼踊りゾーン（横町中央交番北側～末広町交差点、長野県信用組合須坂支店前交差点～芝宮前）

■イベント内容

イベント	時間(予定)	会　場
ニコニコ町会議2014	12:00～17:00	市営中央駐車場
ステージパフォーマンス	15:20～16:00	おまつり広場 特設会場
フリーマーケット	15:30～20:00	おまつり広場
ダンスパフォーマンス	16:00～17:30	ローソン東横町店前
踊りの祭典	18:00～20:30	踊りゾーン
竜みこし	19:00～19:30	踊りゾーン

【コンテスト】

踊りの祭典中、仮装と山車（だし）デコレーションのコンテストを行います。また、須坂市制施行60周年記念特別企画として、踊りコンテストを復活します。

【交通規制】（午後3時～10時）

規制区間　▼国道403号（横町中央交番前交差点～須坂商業高校前交差点）▼県道須坂停車場線（長野県信用組合須坂支店前交差点～芝宮前）

※すざか市民バスと路線バスの「末広町」、「笠鉾会館」、「芝宮」の停留所は、午後3時以降バスが停車しません。

※なるべく公共交通機関をご利用ください。車でお越しの方は、市役所駐車場や須坂病院第2駐車場（3時間以内無料）などをご利用ください。近隣の商店などの駐車場には駐車しないでください。

【ニコニコ町会議2014】

インターネット動画サービス「nicovideo（ニコニコ動画）」の公式イベントを開催します。イベントの様子はインターネットで生放送されます。

【カッタカタまつりの歴史を振り返る写真展】

とき　7月1日(火)～21日(月)

ところ　須坂ショッピングセンターパルム内

問合せ　▼踊りの祭典、写真展、ニコニコ町会議2014…商業観光課（☎026-248-9005）▼フリーマーケット、ステージパフォーマンス、ダンスパフォーマンス…須坂新聞社（☎026-245-5320）

【須坂祇園祭（ぎおんさい）】

▼天王（てんのう）おろし・笠鉾巡行

とき　7月21日(月)　午前8時30分～

ところ　芝宮～市街地

▼天王あげ・灯籠（とうろう）行列

とき　7月25日(金)　午後8時～

ところ　芝宮～市街地

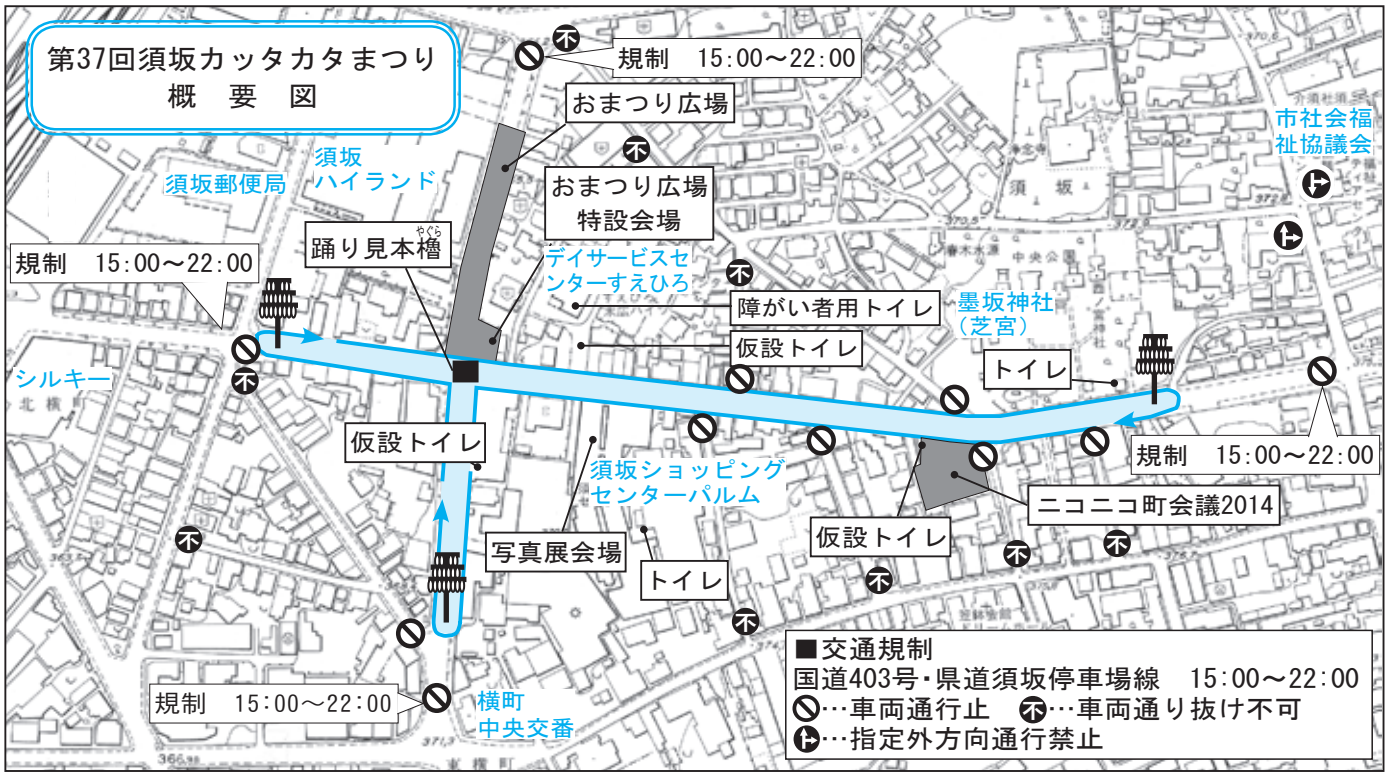
問合せ　市観光協会（☎026-215-2225）

【須坂市制施行60周年記念 須坂みんなの花火大会】

とき　7月20日(日)　午後7時45分～

ところ　百々川緑地

問合せ　須坂商工会議所（☎026-245-0031）



おかげさまで市制施行60周年❤市民リレーインタビュー④

須坂青年会議所
吉崎栄雄さん
（平成26年～理事長）

●須坂青年会議所の起こりは？

須坂青年会議所は昭和43年に設立され、今年で47年目を迎えました。20歳～40歳の人が入ることができ、性別や職業などの条件はありません。

一時は会員数が１００人を超えたこともありましたが、現在は須高地区の男女20人で活動しています。

「明るく豊かな社会づくり」を理念とし、「人づくり」と「まちづくり」を事業の二つの大きな柱として、地域振興や青少年の健全育成のための活動などを行なっています。

●具体的にどんな活動をしていますか？

活動は、ごみ拾いなどの環境改善活動や一般の方も対象とした講演会など多岐にわたります。

昨年は約１万本のひまわりを使った迷路をつくって公開したところ、多くの方に来場していただきました。

会の役員の任期は１年なので、毎年みんなでアイデアを出し合ってゼロの状態から事業を考え、進めています。

毎年行なっている活動として大きなものは須坂カッタカタまつりです。運営に携わり、竿灯（かんとう）を設置したり、竜みこしの準備・撤収などをしたりしています。

▲須坂カッタカタまつりは、まつりの創設時から関わっています

●青年会議所に入って得たものは？

家業を継ぐまでは市外でまったく違う仕事をしていたので、須坂に来た当初は仕事上のつながりがなかったのですが、この会に入って他業種の仲間と知り合うことができ、人脈が広がりました。

また、会では、会議の進行や企画の立案、事業の進め方などをしっかりやっており、指導力の勉強になっています。

●今後の展望は？

世間の情勢の変化によって地域の課題や人の関心事も変わりますので、その流れにあわせた活動を柔軟に考えています。

活動をとおして地域の人や町の歴史とふれあうことで、毎回新たな「気づき」があります。これを子どもたちにも知ってもらいたいので、今後は地域に根づいた活動をもっと行なっていきたいと考えています。そのためにも、一緒に活動してくれる会員を募集しています。お問い合わせは、事務局（☎０２６-２４５-５５９２）までお気軽にどうぞ。

▲みんなで考えて事業を推進しています

信州岩波講座

須坂市制施行60周年記念 第16回信州岩波講座２０１４

問合せ　信州岩波講座実行委員会事務局（メセナホール内）（☎０２６-２４５-１８００）

16回目を迎える信州岩波講座は「未来へ人間らしく希望の社会・そのつくり方」をテーマに、メセナホールで開催します。

講座Ⅰ
８月10日(日)
午後１時30分～４時45分

▼講演「歴史を語り継ぐ姿勢」…保阪正康さん（ノンフィクション作家・評論家）
▼講演「憲法にリアリティを」…雨宮処凛さん（作家・活動家）
▼保阪正康さんと雨宮処凛さんの対談

講座Ⅱ
８月30日(土)
午後１時30分～４時40分

▼講演「”広告”と”文学”とどっちが好き？」…アーサー・ビナードさん（詩人）

講座Ⅲ
９月14日(日)
午後１時30分～４時40分

▼講演「まともな日本を取りもどす」…赤川次郎さん（作家）
▼講演「人間そのものを生き直そう 一人ずつで全員の夜明け」…むのたけじさん（ジャーナリスト）
▼赤川次郎さんとむのたけじさんの対談

【聴講券】（高校生以下は無料）
▼前売券１０００円（学生５００円）
▼当日券１２００円（学生５００円）
▼３講座つづり券２５００円（前売りのみ）

【聴講券の販売場所】（市内）
▼メセナホール▼市観光協会▼平安堂須坂店▼ニシザワ書店▼須坂新聞社▼須高ケーブルテレビ株式会社

平成25年度
予算執行状況

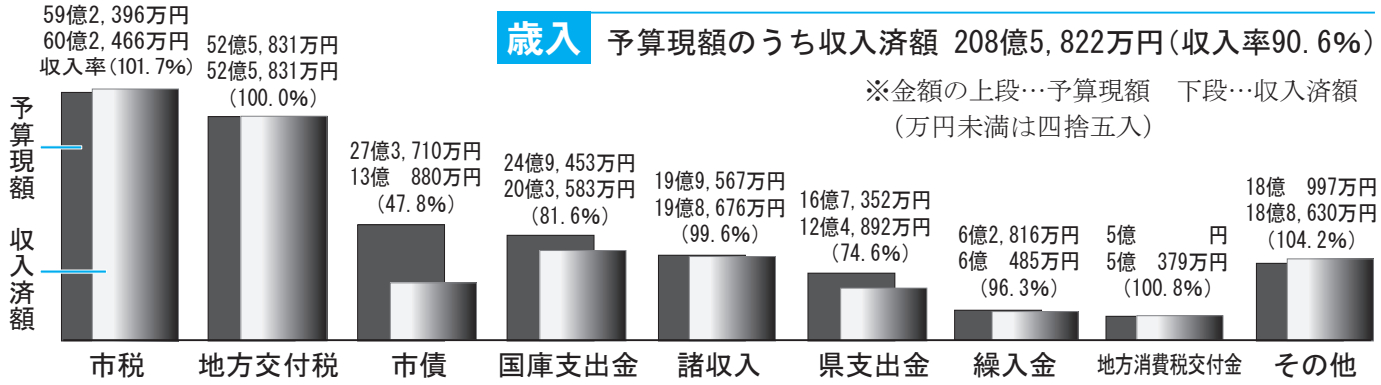
問合せ　財政課（☎026-248-9016）

市では、予算や収入・支出の状況を年２回「財政状況」として公表しています。
今回は、平成25年度予算（平成26年３月31日現在）の各会計の歳入（収入）と歳出（支出）の執行状況をお知らせします。
※現金の未収や未払いを整理する期間（４月１日～５月31日）があるので、決算の数値とは異なります。

【一般会計】予算現額 230億2,122万円

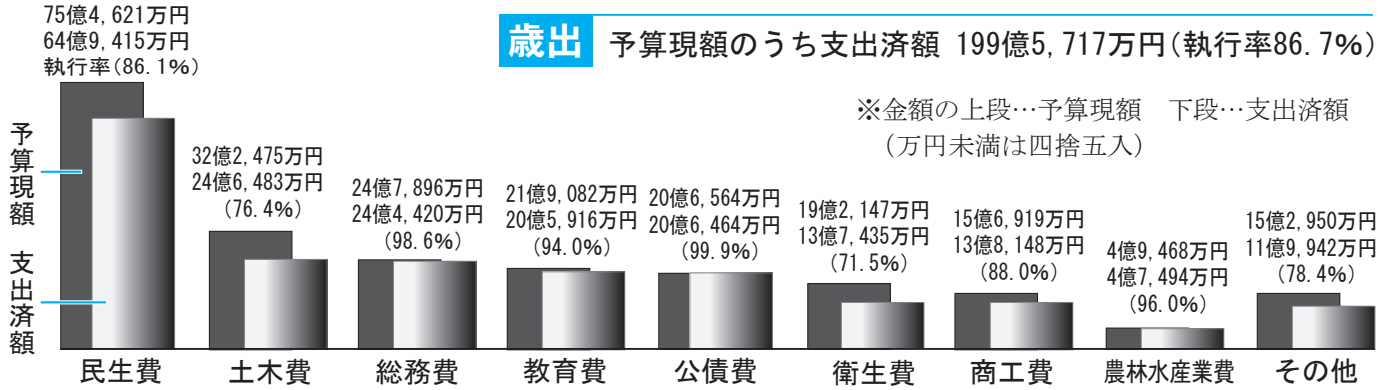
歳入　予算現額のうち収入済額 208億5,822万円（収入率90.6%）

※金額の上段…予算現額　下段…収入済額
（万円未満は四捨五入）



歳出　予算現額のうち支出済額 199億5,717万円（執行率86.7%）

※金額の上段…予算現額　下段…支出済額
（万円未満は四捨五入）



【企業会計】

水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	11億　770万円	12億5,076万円
	支出	12億5,983万円	11億3,442万円
資本的	収入	1億4,261万円	1億4,261万円
	支出	7億7,708万円	6億8,138万円

下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	18億1,239万円	18億2,909万円
	支出	16億9,323万円	16億6,955万円
資本的	収入	8億6,791万円	8億6,776万円
	支出	15億5,045万円	15億4,573万円

宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	1,640万円	246万円
	支出	1,860万円	225万円
資本的	収入	0円	0円
	支出	125万円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	55億1,611万円	55億　412万円	54億2,196万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	1,179万円	1,234万円	1,173万円
介護保険	38億9,976万円	39億　414万円	37億7,619万円
後期高齢者医療	5億　898万円	5億　891万円	5億　856万円

●用語解説

▼収益的収支
…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの

▼資本的収支
…将来の経営活動に備えて行う建設改良や現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入・支出を示すもの

エコパーク（一般廃棄物最終処分場）について

先進地視察の様子をお知らせします

エコパーク

エコパークの候補地について、仁礼町と協議を行なっています。
何よりも地元のみなさんのお気持ちを大切にし、十分ご理解が得られるよう努めてまいります。

問合せ　エコパーク推進課（☎026-248-9068）

須坂市区長会や仁礼町のみなさんが、それぞれ先進地の最終処分場を視察しました。
その様子をお知らせします。

●須坂市区長会の視察

視察日　６月２日(月)
参加者　各町区長62人
視察先　さいたま市一般廃棄物最終処分場「環境広場」
施設概要　▶敷地面積…78,939㎡
▶埋立地面積…30,157㎡
▶埋立容量…208,100㎥

視察の状況

区長会では、市政の重要課題である「一般廃棄物最終処分場」について見識を深める目的で先進地の視察をしました。

さいたま市の職員から、「溶融スラグや飛灰処理物などを埋め立てている」、「雨が降って埋立地を通過した水は、水処理施設へ送って処理をしている」、「地元のご理解によって埋め立てができている」などの説明を受けました。

また、最終処分場がどのような環境に立地しているのかを確認するため、最終処分場の周囲を歩きながら、近隣にある住宅地・公園・幼稚園・小学校・病院・耕作地などの様子を見学しました。

多くの区長さんが実際に最終処分場を見て処理状況などを学ばれ、最終処分場に対する認識を新たにされていました。

▲さいたま市の職員から説明を受けました（奥が埋立地）

▲周辺の様子を歩いて確認しました（左は住宅地、右は埋立地との間の緩衝緑地帯）

●仁礼町住民の視察

視察日　６月10日(火)
参加者　仁礼町住民14人
視察先　宇都宮市一般廃棄物最終処分場「エコパーク板戸」
施設概要　▶敷地面積…400,000㎡
▶埋立地面積…33,000㎡
▶埋立容量…355,000㎥

視察の状況

参加者は宇都宮市の職員に熱心に質問し、「ゲリラ豪雨にも対応できる」、「埋立物の飛散は無い」などの説明を受けました。

また、実際に埋立物が運ばれてくる様子なども見学し、適切に管理されていることを確認しました。

▲埋立作業が行われている様子を見学しました

現在、ごみの処理は、米子町のみなさんのご理解・ご協力によって、清掃センターで処理しています。

飼い主のマナーは大切です
責任を持って犬を飼いましょう

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

愛犬の散歩マナーを守りましょう

【リードをつけましょう】
ノーリードで散歩することは法律で禁止されています。ノーリードが許されるのは、柵などで囲まれ、脱出することができない場所だけです（ドッグランや自宅の敷地内など）。

【ふんは持ち帰りましょう】
地域の方がたいへん迷惑しています。飼い主が責任を持って処理しましょう。

【用具の点検をしましょう】
鎖が切れたり、首輪が抜けて放されたままになっている犬が多くいます。リードや鎖など、けい留用具の点検を日常的に行いましょう。

【犬が迷子になったときは】
もし犬が迷子になったら、飼い主が責任を持って探してください。また、生活環境課に必ず連絡してください。

登録・狂犬病予防注射はお済みですか？

犬の登録や狂犬病予防注射は法律で定められています。

「室内飼い」や「犬を外に出さない」ということは、未登録や未注射の理由にはなりません。迷子になってもすぐに飼い主のもとに帰れるように、鑑札や狂犬病予防注射済票を必ず装着しましょう。

犬のしつけで悩んだら

犬のしつけで次のような悩みはありませんか？

▼散歩時に犬に引きずられる
▼くわえたものを離さない
▼さわろうとするとかむ
▼トイレのしつけができない
など

犬のしつけを間違えると飼い主に従ってくれません。犬はとても賢い動物なので、正しいしつけ方を習うことでより良い家族の一員になれます。

犬のしつけで悩んでいる方は、しつけ教室などに参加してみてはいかがでしょうか。

また、犬の悩みの相談は長野県長野保健福祉事務所食品・生活衛生課（☎026-225-9065）でも受け付けています。ぜひご利用ください。

愛犬のしつけ教室を紹介します

●須高飼犬管理対策協議会

毎年10月にしつけ方教室を開催しています。

と　き　10月の毎週土曜日（予定）
　　午後１時30分～３時30分
ところ　須坂市ドッグラン
内　容　犬の本能、習性、病気などの基礎知識の学習としつけ方の実技
問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

●長野県動物愛護会長野支部長野愛犬クラブ

一番の目的は、飼い主さんご自身が「犬のしつけ方」の技術を習得し、実践できるようになっていただくことです。

と　き　毎月第２土曜日・第４日曜日
　　午前10時～11時30分
ところ　百々川緑地臥竜橋付近（車でお越しの方は創造の家駐車場を利用してください）

※クラブの詳細を知りたい方は、教室の開催日に現地見学をしていただくか、ホームページ（http://naganoaikenclub.web.fc2.com/index.html）をご覧ください。

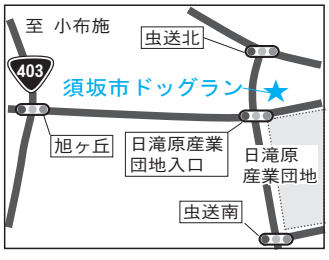
●須坂市ドッグラン（愛犬とのふれあいのサロン）

定期的にしつけ方教室や楽しいイベントを行なっています。

次回のイベント（運動会）は10月ごろに開催する予定です。

※施設を利用するには、会員登録と会費が必要です。詳細はお問い合わせください。

問合せ
生活環境課
（☎026-248-9019）



▲須坂市ドッグラン位置図

須坂市制施行60周年記念
第３回臥竜公園フェスティバル

今年も臥竜公園フェスティバルを開催します。楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひご参加ください。

とき　7月27日(日)
ところ　臥竜公園（博物館南側周辺）

【消防はしご車に乗ろう】
時間　▼1回目…午前9時～9時45分▼2回目…午前10時15分～11時
※午前8時30分～受付開始
定員　各回15人(申し込み順)

【金魚すくい】
時間　午前10時～
参加費　1回50円（最多5匹まで）

【ボート無料開放】
時間　午前9時～午後4時45分（入船は午後4時15分まで）

【子ヤギの竜ヶ池散歩】
時間　午後1時30分～2時30分

【かんなちゃんとアルクマとのふれあい】
時間　▼午前10時～10時15分▼正午～午後0時15分▼午後2時～2時15分
問合せ　臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

【灯ろうづくり教室】
時間　▼午前9時～10時30分▼午後2時～3時30分
持ち物　絵の具セット・クレヨン
定員　30人
申込期間　7月7日(月)～25日(金)

【親子エコ体験教室】
時間　午前10時～午後3時
定員　40人
申込期間　7月7日(月)～25日(金)
申込・問合せ　南部地域公民館（☎026-245-0273）

【懐かしの街頭紙芝居in臥竜公園】
時間　▼午前10時30分～▼午後1時～

【思い出トーク「塩崎源一郎さんと私」】
時間　午前11時30分～

【折り紙教室】
時間　▼午前10時30分～正午▼午後1時～2時30分
問合せ　博物館（☎026-245-0407）

臥竜公園商店会の催し

▼カキ氷を250円で提供
▼くじ引きで名物おでんを当てよう※500円以上お買い上げの方に限ります。

イベント

動物園イベント情報

問合せ　臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

土用の丑の日イベント

ウナギを食べて精力をつける土用の丑の日の風習にちなんで、さまざまなイベントを開催します。

とき　7月29日(火)

【ペンギンに暑中見舞いを贈ろう】
ウナギに見た目が似ているドジョウを生き餌としてペンギンに与えます。
時間　午後1時～1時30分
ところ　ペンギン舎
定員　30人(先着順)

【アライグマに暑中見舞いを贈ろう】
ウナギに見た目が似ているドジョウを生き餌としてアライグマに与えます。
時間　午後3時～3時30分
ところ　アライグマ舎

【ウナギのスポットガイド】
時間　午後2時30分～2時45分
ところ　水族館

ドリームナイト・アット・ザ・ズー（参加費無料）

障がいのあるお子さんと家族を特別に招待します。
とき　7月26日(土)　午後5時～7時
※雨天時は7月27日(日)
内容　▼動物ふれあい▼エサやり体験▼バルーンアートなど
対象　3歳～18歳の障がいのあるお子さんと家族
定員　100組200人
申込方法　臥竜公園管理事務所（FAX026-248-1793）または須高地域総合支援センター（FAX026-248-3750）にある申込用紙に記入のうえ提出してください（FAXでの提出もできます）。
申込期限　7月11日(金)

ふれあいタイムは、7月15日(火)～9月15日(月)の間、午前10時30分～正午のみになります。

年金

国民年金保険料の免除制度

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

国民年金保険料が免除になる方

【届け出ると免除になる方】
▼生活保護法による生活扶助を受けている方
▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方

【申請して認められると免除になる方】
▼前年の所得が一定額以下の方（申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します）
▼障がい者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方
▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方
▼天災や失業などにより保険料を納めることが困難な方

免除の受付開始

受付開始　7月1日㈫～
（承認期間は7月～翌年6月）
※4月の法律改正により、申請月から2年1カ月前の分までさかのぼって申請できます。

手続きの注意点

免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。
※退職や失業などの理由で免除申請（特例免除）をする場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。
※特例免除以外の方で、全額免除・納付猶予が該当し、継続申請をしている場合は、毎年申請する必要はありません。

その他

【30歳未満の方の納付猶予制度】
30歳未満の方で、保険料の納付が困難な場合は、支払いを猶予する制度があります。
申請者本人および配偶者の所得が一定額以下の場合は、この申請をすることで保険料を後から納めること（追納）ができます。

【免除・納付猶予期間の保険料の納付】
免除や納付猶予の申請をした方は、10年以内であれば追納することができます。

免除の種類	所得金額の目安（この金額未満の方が対象）	納付する保険料	免除される保険料	老後の年金額を計算するときは
全額免除	（扶養親族等の数＋1）×35万円＋22万円	0円	15,250円	保険料納付済期間の2分の1として計算
4分の3免除	78万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額	3,810円	11,440円	保険料納付済期間の8分の5として計算
半額免除	118万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額	7,630円	7,620円	保険料納付済期間の8分の6として計算
4分の1免除	158万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額	11,440円	3,810円	保険料納付済期間の8分の7として計算

意見紹介

「市長への手紙」でいただいたご意見を紹介します

問合せ　▼市長への手紙に関すること…政策推進課（☎026-248-9017）
▼市から出される配付物に関すること…総務課（☎026-248-9000）

【市からの配付物（文書）が多い】

区の役員をしています。市から届く配付物が多いと感じています。配付物を減らしたり、毎月の配付回数を1回にすることはできませんか。

●お答えします
市から各区への文書（使送文書）の配達は毎月2回行なっています。これは、市のさまざまな機関から出される文書の配達時期を集約し、区長や区の役員のみなさんの負担を軽減するためです。
これらの経費として、市から区へ委託料をお支払いしています。
また、各区では、市以外の団体などから依頼されて配付するものや各区の回覧文書もあります。
市ではこれまでも、『市報すざか』と『公民館だよりすざか』を合冊して『広報すざか』とし、お伝えしたいことはできるだけ『広報すざか』に掲載しています。特に必要と思われる場合は、地域を限定してチラシを配付するなど、区のみなさんの負担が軽減するように努力してきました。
しかし一方で、市民のみなさんから「より積極的に事業の周知をしてほしい」との要望があり、チラシの回覧だけではなく、ホームページやツイッター、メール、防災行政無線など、情報提供のしかたを工夫しています。
なお、市以外の団体から依頼された使送文書は、集約・削減を要請しています。

みんなで新生活運動を実行しましょう

一人ひとりの心がけが大切です

問合せ　市民課
（☎026-248-9002）

新生活運動推進委員会では、明るく健康で住み良い社会を目指し、むだな出費を抑えた合理的な生活のため、新生活運動を進めています。

①結婚祝
▼華美な結婚式は控え、会費制にしましょう。
▼祝宴費用は会費内でまかないましょう。

②病気見舞
▼お見舞いは二千円以内にしましょう。
▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。

③葬儀
▼香典は千円以内にしましょう。
▼お礼は口頭または「新生活はがき」にしましょう。
▼お焼香は平服でも失礼にはあたりません。

④環境美化
▼家の周りを整理して、花と緑で飾りましょう。

⑤始めよう、ごみを出さない暮らし方
▼過剰な包装を断わり、買い物袋を持参しましょう。
▼使えなくなるまで物を使い、使えなくなったら、資源としてリサイクルしましょう。

⑥健康で明るいまちづくり
▼地域の奉仕活動や行事にすんで参加しましょう。
▼毎月第３日曜日の「家庭の日」には、家族のふれあいを深めましょう。
▼元気なあいさつで一日を始めましょう。

【注意事項】
▼①～③は近親者を除きます。
▼②③の「お見舞い袋」、「香典袋」、「見舞返礼はがき」は、新生活運動推進委員会が印刷したものを１枚10円でお譲りしています（随時）。

※「お見舞い袋」、「香典袋」、「見舞返礼はがき」の取扱場所
▼市民課（夜間、土・日曜日、祝日は、宿直で取り扱います）
▼中央公民館、各地域公民館

■須坂市連合婦人会による衣裳の貸出し

種類	料金
花嫁衣装	20,000円～
色留袖・訪問着	8,000円
留め袖（帯つき）	4,000円～
男物式服・女物喪服（夏・冬）	5,000円
お宮参り掛衣装（男女）	3,500円
男児七五三羽織はかま一式	5,000円

市長のいきいき通信

我慢できることは我慢しませんか

須坂市の財政は、国の財政動向や市内企業の集約・機能統合などにより、歳入の確保は一層厳しくなると予想されます。一方、歳出は超高齢化などによる社会福祉関係費の増加、公共施設維持管理費の増加などが課題です。こうした財政状況では、今後、基金（貯金）の減少や市債（借金）の増加が避けられません。

これまでも「真に必要か、必要でないか」を見極め、「あれば便利だが、なくても我慢できるもの」は方針として行わないこととし、かつ、財源の工夫をして事業を進めてきました。須坂市を持続的に経営していくために、この基本方針を今後も継続していきます。

公共施設や道路の新設の要望がありますが、ハード事業は地域を必ずしも活性化するものではありませんし、恒常的な維持管理費もかかります。「ないものねだり」をするのではなく、「今あるものを生かす」ことが地域の活性化になります。

市の財政は家計と似ています。ともに財源には限りがありますし、将来に不安を残さないためには、「しない勇気」、「断る勇気」が必要と考えています。

▼市長のメールマガジン「虹のほほえメール」を毎週木曜日にお届けします。登録はホームページから
http://www.city.suzaka.nagano.jp/contents/melmaga/

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～６月に届いたお手紙から～

休日は自転車で

気候が良くなったので、健康管理と体力アップのため、休日に自転車で出かけることが多くなりました。

身近な場所でもいろいろな発見がありとても楽しいです。

（佐藤さん　50歳）

●気になったらすぐ立ち寄れるところが自転車の良いところ。熱中症に気をつけて、新たな発見を楽しんでください。

百々川で感じること

毎朝６時から百々川緑地を散歩しています。

よく整備されており、散歩中にはあいさつが飛び交い、とても気持ちが良いです。

ただ残念なことに、犬のフンとタバコの吸い殻が多く、気分が台無しになります。

（ペンネーム　秋さん　76歳）

●みんなが気持ち良く使えるようにと、ゴミを拾ったり花の手入れをしてくださる方がいます。そういう方たちへの感謝の気持ちも込めて、タバコの吸い殻やフンなどは必ず持ち帰りましょう。

空気も水もおいしい長野県

東京生まれの東京育ちで、千葉県での生活の経験もありますが、僕は長野県が大好きです。

なんといっても生活がしやすく、空気も水もおいしいです。こんな環境の中で生活できることのうれしさといったらありません。

（尾潟さん　60歳）

●長野県を好きになっていただきありがとうございます。豊かな自然の中で生活できる私たちは幸せですね。

楽になりました

生後２か月の息子を育児中の新米ママです。

先日、新生児訪問で、市の保健師さんが、日頃感じていた疑問や不安を聞いてくださり、心がすうっと楽になりました。不安を感じることがあれば、今後も保健センターへ伺おうと思います。

（市川さん　25歳）

●不安や悩みを誰かに聞いてもらうと楽になりますよね。これからも保健センターにお気軽におでかけください。

カラスの行水

私は趣味で菜園を楽しんでいます。

暑い日が続いているので、夕方、野菜の苗に水くれをしに行くと、畑の角にある水槽で数羽のカラスが水浴びをしていました。

水飲み場にしているようで、立ち去るまで遠くで見守っていますが、これをカラスの行水とでもいうのでしょうか。

（ペンネーム　涼風さん　83歳）

●暑い日が続き、カラスも行水したくなったのでしょうか。本物のカラスの行水は何分でしたか？

回文です

景（けい）が売り山の木の間（ま）や竜ケ池

（黒岩さん　75歳）

●上から読んでも下から読んでも同じ「回文」は楽しいですね。またおもしろい回文ができたらぜひ教えてください。

ブドウ作り

私は姉の家の畑をモモの作業から手伝っており、ブドウの摘果の仕事がこれから待っています。

昨日、ブドウ作りの講習会に行ってきたところです。

おいしいブドウを作るぞ!!

（秋山さん　58歳）

●須坂はおいしいブドウの産地。暑い日の農作業は大変かと思いますが、おいしいブドウ作り、頑張ってくださいね。

息子

４月からトイレトレーニングを始めました。

「チー」とか「チッチ」と言って自分でトイレに行くようになり、今では大きいほうもトイレでするようになりました。

ただ、トイレに行くときに服を全部脱いでいくので、おかしくてたまりません。

（ペンネーム　こりんごちゃんさん　36歳）

●かわいらしい息子さんですね。今後の成長過程での楽しい逸話をお待ちしています。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供
①湯っ蔵んど入浴券（ペア）……５人

須坂温泉古城荘提供
②須坂温泉入浴券（ペア）……５人

須高行政事務組合提供
③サマーランド入場券（ペア）……５人

菅平グリーンゴルフ提供
④菅平グリーンゴルフ平日プレー券（ペア）……２人

一問一題

７月５日㈯に開場します。

サマー〇〇〇

ヒント…11ページ

●応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言必ず書き添えて、左のあて先へお送りください（ＦＡＸ・Ｅメール可）。

※いただいたご意見は紙面で紹介します。紹介はペンネーム可。字数などの都合で内容を調整し掲載することがあります。ご了承ください。

●応募締切　**７月15日㈫必着**

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

●郵送

切手

382-8511
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行

住所・氏名・年齢・電話番号・クイズの答え・希望のプレゼント番号・ご意見

●FAX 026-246-0750

●Eメール info@city.suzaka.nagano.jp

節電をしながらも無理せず熱中症対策をしましょう。

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

須坂市動物園のなかまたち

種　名　ウグイ
分　類　コイ目
　　コイ科
生息地　日本全国

ウグイは体長30cmほどですが、中には50cmを超えるものもいます。雑食性で、コケや水生昆虫、小さな魚などを食べます。

春になると腹部が赤くなることが特徴です。これは産卵の時期に見られるもので、婚期色といわれます。

ウグイは河川上流域から下流域まで幅広く生息しており、一生を河川で生活する淡水型と、一旦海に出て沿岸部で生活する降海型がいます。その分布の広さから、「アイソ」、「クキ」、「アカハラ」など、各地で独特な呼び名が付けられています。

（飼育ふれあい係　小林 功）

広報テレビ番組「“共創”皆でつくろう元気なすざか」

（須高ケーブルテレビ）

７月は「須坂市制施行60周年記念インタビュー」を放送します。

須坂市とともに歩んできた思い出やこれからの須坂市に期待することなどをさまざまな年代のみなさんにインタビュー。

みなさんのご近所の方がインタビューに答えているかも!?どうぞお楽しみに。

【放送日】　▼７月７日(月)～11日(金)
午前８時～、午前11時～、午後３時～、午後６時～、午後９時～、午後11時～
▼７月12日(土)・13日(日)
午後５時～、午後10時～、午後11時～

Beautiful Name ビューティフルネーム

藤沢　彩夢（あむ）ちゃん
（２歳11か月）

お父さん…秀樹さん／お母さん…葉子さん

彩り豊かな夢を一つひとつかなえていく楽しい人生を送ってほしいと思い、名付けました。

２人のお姉ちゃんと仲良しの彩夢ちゃんは、歌が大好き。今のお気に入りは「アナと雪の女王」の主題歌で、毎日元気良く歌っています。

パパとママは、お友達をたくさんつくって、毎日楽しく元気に過ごしてほしいと願っています。

このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。
掲載を希望される方はお気軽に政策推進課へ（☎026-248-9017）

まちの出来事

地域の行事や市政など、まちのさまざまな話題をお伝えします。

英語に親しもう

市立保育園で英語教育を開始

今年度から市立保育園で英語教育を開始。

高甫保育園の４歳児の教室では、この日、イギリス出身のエリック・カゲッシさんが英語を教えました。

子どもたちは、「run」と言いながら走るエリックさんのまねをして、走りながら正しい発音を繰り返すなど、楽しそうに英語に親しんでいました。〔６月９日〕

一生懸命に植えたよ

農業小学校で田植え体験

今年も市内外の小学生が「信州すざか農業小学校豊丘校」で農業を体験しています。

この日は、「農家先生」から苗の植え方を教わり、田植えを開始。はだしで入る田んぼに悪戦苦闘しながら、途中、カエルや虫のほうが気になって手を休める児童もいましたが、みんな、一生懸命に田植えをしていました。〔６月１日〕

老人クラブ連合会の定期大会で観劇

須坂市制施行60周年記念として市老人クラブ連合会の会員らが劇団「ババーズ」(福井県)の公演を観劇。90歳を超える劇団員らの劇に笑いっぱなしだった来場者は「自分も頑張らなきゃ」と話していました。〔６月１日〕

高齢者宅の水道を無料点検しました

今年も水道局が須坂市水道工事協同組合の協力を得て、ひとり暮らしの高齢者宅の漏水などを無料点検。「何も問題ありませんよ」との言葉に高齢者は「良かった。ありがとう」と笑顔を見せていました。〔６月４日〕

広報 すざか 表紙の写真から

組体操で心を一つに

今年も市内のいくつかの小学校が初夏に運動会を開きました。

創立80周年の森上小学校では５～６年生が組体操を披露。扇や塔など、心を一つにしてつくった型が成功するたび、保護者や地域のみなさんが大きな拍手を送っていました。〔５月24日〕

復元修理前の見学会

旧小田切家住宅を120人以上が見学

市指定文化財の旧小田切家住宅の復元修理前に開いた見学会に120人以上が参加。職員の説明に耳を傾けながら敷地内や建物内に足を踏み入れていました。

参加者の一人は「道路から見える門や土蔵の中に入れて感激です。当時の様子を想像しながら見学しました。復元修理が終わったらまた見学したい」と話していました。復元修理工事は２年間の予定。〔５月25日〕

▲馬場町(５月20日、左)と田の神町(６月７日)の花植えの様子

きれいな花を咲かせよう

今年も市内の花壇は花でいっぱい

須坂市では平成７年から花と緑のまちづくり事業を行なっており、各町や団体のみなさんがそれぞれ花壇の手入れをしています。

今年、馬場町では町の高齢者とみつばち保育園の園児が、田の神町では町の高齢者と子どもたちが、それぞれ花の種類や色を考慮しながら心を込めて、花壇やプランターに植えていました。〔５月20日、６月７日〕

お知らせ

暮らしに役立つ情報もりだくさん

情報ファイル 7月

須坂市役所　代表☎026-245-1400
〒382-8511　須坂市大字須坂1528-1
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
ホームページ http://www.city.suzaka.nagano.jp/

●選挙人名簿定時登録者数
（６月２日現在）

男	20,241人	(−38人)
女	21,972人	(−６人)
計	42,213人	(−44人)

※(　)は平成26年３月２日との比較

●長野県知事選挙は8月10日

告示日　7月24日(木)
投票日　8月10日(日)
投票時間　午前7時～午後8時
※第16投票所(峰の原高原)は午前8時～午後6時

【期日前投票】
期　間　7月25日(金)～8月9日(土)
時　間　午前8時30分～午後8時
ところ　市役所305会議室(市役所本庁舎3階)
※入場券をお持ちください。
問合せ　選挙管理委員会(☎248-9022)

●花火遊びはルールとマナーを守ってください

次のことに注意して花火を楽しみましょう。
▼人の迷惑にならない広い場所と時間を選ぶ
▼風が強いときはやらない
▼残り火を完全に消火するために、水を用意しておく
▼後始末をきちんとする
問合せ　消防本部予防課(☎245-4200)

●高山蝶(ちょう)の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶(ミヤマモンキチョウ・ベニヒカゲ)が峰の原高原や五味池破風高原に生息しています。
これらの高山蝶の捕獲は県の条例で禁止されています。
市では、パトロールや保護活動をしていますが、悪質な捕獲が後を絶ちません。
貴重な高山蝶の保護にご協力をお願いします。
問合せ　生涯学習スポーツ課(☎248-9027)

●児童扶養手当の「現況届」または特別児童扶養手当の「所得状況届」の手続きが8月から始まります

既に受給されている方(支給停止者も含む)に8月中に「現況届」または「所得状況届」を送付します。昨年度、所得制限により申請していない方は平成25年中の所得を確認し、7月中に申請してください。
※詳細はお問い合わせください。

【児童扶養手当の対象】
父母の離婚などで父や母と生計を同じくしていない児童(18歳まで)を養育しているひとり親家庭など

【特別児童扶養手当の対象】
精神・知的・身体に障がいのある児童(20歳未満)を監護する父母など
申請・問合せ　子ども課(☎248-9026)

●はかりの定期検査

取引や証明などに使用する「はかり(計量器)」は、計量法の規定で2年ごとに検査を受ける必要があります。
検査を受けずに取引や証明行為に使用し続けると計量法違反になりますので、必ず受検してください。
ところ　中央公民館
対　象　▼商品売買▼農産物の出荷▼体重などの公的な計量▼医薬品の調剤の計量など
持ち物　▼はかり(おもり、分銅も含む)▼検査手数料
はかりの種類で異なります。詳細は県計量検定所(☎0263-47-4006)に確認を。
問合せ　市民課(☎248-9002)

実施日	時間	対象地区
7/23(水)	10:30～12:00	上部、東部
	13:00～15:30	日滝、豊洲、旭ケ丘
7/24(木)	10:30～12:00	日野、井上、高甫
	13:00～15:30	西部
7/25(金)	10:30～12:00	南部、仁礼、豊丘
	13:00～15:30	予備(全域)

※地区の指定日時に都合が合わない場合はほかの検査時間に受検してください。

広告
法律事務所 MAIMEN
☎026-285-0941
弁護士法23条により、弁護士にはご相談者様の秘密を守る義務がありますので、安心してご相談ください。
離婚/相続/債務整理・自己破産
交通事故/DV/成年後見/消費者契約/不動産関係/労働問題/外国人問題/会社設立/事業承継/企業法務/刑事事件/少年事件
長野県弁護士会所属 弁護士 藤原(ふじわら) 寛史(ひろふみ)
〒382-0047 長野県須坂市大字幸高222番地2
E-mail : mail@maimen.jp　H P: http://www.maimen.jp/
広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎291-5070)

●終戦当時、引揚者の方からお預かりした通貨・証券などを返還しています

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が税関などに預けられた通貨や証券などをお返ししていますが、まだ多数あります。心あたりのある方は、ご家族でもかまいませんので、お気軽にお問い合わせください。

問合せ　名古屋税関監視通関部門(☎052-654-4060)

●農作業などで脚立を使うときは安全のため道路にはみ出ないようご注意を

道路沿いの畑や住宅などで作業をするときに脚立のあしが道路にはみ出ていると危険です。どうしても脚立のあしが道路にはみ出るときには、コーンやバリケードを置くなど、歩行者や車が安全に通行できるよう配慮してください。

問合せ　農林課(☎248-9004)

●畑での木くずチップの使用に気をつけてください

雑草の発生を抑えるなどの目的で畑に木くずチップを入れる場合の厚さは、原則10cm以下と定められています。また次のことにご注意ください。▼虫を発生させない(近隣の畑や住宅に被害を与えることがあります)▼動物や鳥を侵入させない▼悪臭を発生させない▼風雨により飛散・流出させない

問合せ　農林課(☎248-9004)

●ごみの減量化にご協力を

清掃センターでは、7月25日㈮まで、ごみ焼却施設の焼却炉(2炉)を交互に停止して定期修繕を行なっています。

工事期間中はごみの処理能力が低下するため、清掃センター内にごみが蓄積されることが予想されます。

4月に全戸配布した「資源物・ごみ分別早見表」を参考に分別を徹底し、ごみの減量化にご協力ください。

問合せ　清掃センター(☎246-9000)

●夏の交通安全やまびこ運動

期間　7月19日㈯～25日㈮

「信濃路は　ゆとりの笑顔と　ゆずりあい」

自転車は手軽な乗り物ですが、誤った走行は重大事故につながります。傘を差しての運転や携帯電話・スマートフォンを使用しながらの運転はやめ、一時停止や安全確認などのルールを守りましょう。

また、自転車と歩行者の事故などで高額な損害賠償を請求される事案が増えています。万が一に備えて自転車保険に加入しましょう。

問合せ　市民課(☎248-9002)

●墨坂庭球場の改修工事のお知らせ

改修工事期間中は利用できません。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

工事期間　7月中旬～10月末(予定)

工事内容　▼フェンス改修▼コート(全面)改修　ほか

※改修工事の費用はスポーツ振興くじ助成金(toto)を利用しています。

問合せ　生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(創造の家内)(☎248-2020)

●サマージャンボ宝くじの購入は県内の売り場で

市町村振興宝くじサマージャンボ宝くじは県内の宝くじ売り場で購入しましょう。

※収益金は長野県の販売実績で配分され、市町村のまちづくりに使われます。

発売期間　7月4日㈮～25日㈮

問合せ　財政課(☎248-9016)

●蔵のまち観光交流センターをご利用ください

蔵のまち観光交流センターの建物は明治時代中期に建てられた元まゆぐらです。

1階は観光案内所として、おみやげの販売もしています。

2階は多目的ホールとして貸し出しています。集会(定員60人)などでご活用ください。

ホールを利用できる時間

毎日午前9時～午後10時(12月29日～翌年1月3日は休館)

問合せ　蔵のまち観光交流センター(☎248-6867)

※1階の営業時間中(午前9時～午後5時)にご連絡ください。

募集

●須坂市制施行60周年記念作文コンクール作品募集

市内在住の小学5～6年生と中学生を対象に作文を募集します。

優秀作品に選ばれた方は記念式典で表彰し、作品を『広報すざか』に掲載します。

テーマ　「須坂市、私の住む町の宝もの」※作文の題名は自由

文字数　▼小学5～6年生…800字程度▼中学生…1200字程度

応募期限　8月29日㈮

問合せ　総務課(☎248-9000)

●「須坂市60年を歌って祝おう」参加者募集

11月3日㈪に開く「須坂市制施行60周年記念式典」で、一緒に歌いませんか。

練習日　8月31日㈰以降4回程度

ところ　メセナホール

曲目　▼大地讃頌▼ふるさと

伴奏　▼メセナ市民交響楽団▼ジュニアオーケストラ

問合せ　総務課(☎248-9000)

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」＝家族の一人ひとりがお手伝い、みんなでうれしいね＝

●須坂健康まつり実行委員会新規構成団体募集

秋に開催予定の「須坂市制施行60周年記念・第21回須坂健康まつり」の実行委員会の新規構成団体を募集します。

参加できる団体 ▼健康づくりに関わる活動をしていて活動拠点が市内にあり、構成員が市民である団体▼健康まつりで健康づくりに関連するコーナーを開設したい(できる)団体▼健康まつりで営利を目的にしない団体

応募方法 健康づくり課にある申込用紙(市ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、提出してください(郵送・Eメール可)。

応募期限 7月16日㈬

申込・問合せ 健康づくり課(☎248-9018)

●須坂市障害福祉計画策定等懇話会委員募集

第4期(平成27年～29年)の市障害福祉計画の策定にあたり、懇話会(昼間3回程度)で意見・提言していただきます。

募集人数 1人

任期 計画策定まで

応募資格 市内在住の20歳以上で次の要件を満たす方▼市の審議会などの委員でない方▼市議会議員や市職員でない方

応募方法 ▼住所▼氏名▼生年月日▼電話番号▼職業▼応募理由を記入し、提出してください(郵送・Eメール可)。

申込期限 7月22日㈫

申込・問合せ 福祉課(☎248-9003)

●長野県百年企業「信州の老舗」表彰対象企業募集

県では、百年以上事業を継続し地域社会に貢献してきた企業を「信州の老舗」として表彰します。対象企業はご応募ください。

表彰基準 ▼県内で百年以上営業を継続している企業▼地域社会や経済の発展に貢献している企業▼従業員が10人以上(過去含む)であること(顕著な貢献がある場合は10人未満も対象)

応募期限 7月25日㈮

応募方法 申請書に必要事項を記入し、大正3(1914)年4月1日以前の業歴が証明できる書類または写真などとあわせて提出してください。

申込・問合せ ▼須坂商工会議所(☎245-0031)▼商業観光課(☎248-9005)

●信州大学教育学部附属長野中学校平成27年度入学生徒募集

資格 市内または長野市近接市町村の小学校に在籍し、徒歩・自転車・公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学ができる学齢該当児童

募集人数 200人

募集要項 ホームページに掲載

※願書は7月12日㈯に開く保護者説明会で配付

願書受付 8月20日㈬～22日㈮午前9時30分～午後3時30分(正午～午後1時30分は除く)

保護者学校見学・説明会 7月12日㈯午前8時50分～(必ず出席してください)

問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校(☎243-0633)

●人権教育啓発標語を募集

市では「人権教育啓発標語」を一般のみなさんから募集し、公共機関や企業などに掲示して啓発を進めています。

募集期間 7月1日㈫～8月29日㈮

応募資格 ▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼市内に勤務・通学している方

留意事項 ▼応募は一人1点▼「五・七・五」の俳句形式で

応募用紙 ▼人権交流センター・中央公民館・各地域公民館などに用意▼市ホームページからダウンロードできます

提出先・問合せ 人権同和教育課(☎245-0909 FAX245-1045)

住所 〒382-0094 須坂市大字小山1264-4人権交流センター内

Eメール s-jinkendowakyoiku@city.suzaka.nagano.jp

●ECO(エコ)探検隊参加者募集

夏休みの自由研究の課題として、エコ(環境を守ること)はいかがですか。

とき ▼7月31日㈭午前9時～正午▼8月5日㈫午前9時30分～正午

ところ 旧上高井郡役所

内容 ▼清掃センターの見学▼ごみの分別▼電気やガスを使わないピザ作り体験

参加費 無料

対象 小学3～6年生

定員 25人(申し込み順)

申込期限 7月24日㈭

申込・問合せ ▼生活環境課(☎248-9019)▼男女共同参画課(☎248-9034)

広告欄

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎291-5070)

7月の各種無料相談

■行政相談☎248-9002
とき　10日㈭　14:00～16:00
ところ　市役所201会議室
問合せ　市民課(要予約)

■子ども課相談室☎248-0001/248-9026
(子育て相談、不登校、家庭生活など)
とき　月曜日～金曜日　8:30～17:15
ところ　子ども課

■人権相談☎245-0909
とき　9日㈬　13:30～15:00
ところ　人権交流センター
問合せ　人権同和政策課

■心配ごと相談☎248-9977/245-1619
とき・ところ
▼月曜日～金曜日9:00～16:00…社会福祉協議会▼10日㈭、24日㈭9:00～12:00…すざか女性未来館
問合せ　社会福祉協議会

■弁護士の無料法律相談☎248-9977/245-1619
とき　10日㈭、24日㈭　13:00～16:00
ところ　すざか女性未来館
問合せ　社会福祉協議会(要予約)

■司法書士法律相談☎245-0031
とき　24日㈭　13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所

■日本政策金融公庫の相談
とき　30日㈬(要予約)
ところ　須坂商工会議所
問合せ　須坂商工会議所(☎245-0031)
▼相談所ホットライン(☎214-2140)

■ITなんでも相談室☎245-0031
とき　16日㈬　14:00～16:00
ところ　須坂商工会議所

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
とき　16日㈬　13:30～※時間厳守
ところ　シルバー人材センター

■休日就業相談(要予約)☎246-3501
とき　5日㈯、8月2日㈯　13:00～17:00
ところ　ゆめわーく須坂(シルキービル2階)

■不動産無料相談☎228-2130
とき　15日㈫　10:00～15:00
ところ　長野県不動産会館(長野市)
問合せ　県宅地建物取引業協会長野支部

■年金相談　長野北年金事務所☎244-4100㈹
とき　月曜日～金曜日、第2土曜日
※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	5月	平成26年1～5月	昨年同期
火災	1	12	21
死者	0	1	3
傷者	0	2	8
救急出動	158	861	813
交通事故	11	59	44
急病	108	553	550
その他	39	249	219
救助	2	11	17
交通事故	1	6	13
その他	1	5	4

★交通事故

	5月	平成26年1～5月	昨年同期
件数	16	93	80
死者	0	0	0
傷者	19	109	98

ストップ
◎火災・救急・救助は局番なしの119
◎火災などの問合せは消防情報ダイヤル☎245-1119

●薬草指導員募集

県では、薬草や生薬などに関することを住民のみなさんに指導する「薬草指導員」を募集しています。

登録期間　平成26年10月1日～平成28年9月30日
指導する内容　▼薬草の見分け方や利用方法、栽培方法　▼漢方に関すること　▼ハーブに関すること　など
申込期限　8月11日㈪
申込・問合せ　生活環境課(☎248-9019)

●地方独立行政法人県立病院機構職員募集

資格　昭和30年4月2日以降に生まれた方で、募集の職種にかかる免許・資格を有する方(平成27年春までに免許・資格取得予定の方を含む)
募集職種　▼薬剤師▼診療放射線技師▼臨床検査技師▼臨床工学技士▼理学療法士▼言語聴覚士▼臨床心理技師▼福祉相談員
※詳細はホームページをご覧ください。http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/boshu/iryogijutsu.html
試験日　▼筆記試験…7月19日㈯　▼面接試験…8月2日㈯
募集締切　7月10日㈭必着
申込・問合せ　地方独立行政法人長野県立病院機構本部事務局職員課採用担当(☎235-7158)

行事・催し

●豊丘ダムまつり

とき　7月27日㈰午前10時～午後2時(雨天決行)
ところ　豊丘ダム
内容　ダム探検など
【豊丘ダムの夜間ライトアップ】
期間　7月25日㈮～27日㈰　午後7時～10時
問合せ　▼須坂建設事務所(☎245-1671)▼道路河川課(☎248-9006)

●ゆかた日和・納涼茶席

とき　7月21日㈪
【「神輿くぐり」体験】
集合　午前10時笠鉾会館前
お祭りの説明や町並み案内もします。浴衣や着物の方にはプレゼントがあります。
【納涼茶席】
時間　午前10時30分～午後2時30分(随時)
ところ　須坂クラシック美術館
参加費　1服200円(入館料別途)
※浴衣・着物の方は入館料無料
協力　小布施宗節社中(裏千家)
問合せ　須坂クラシック美術館(☎246-6474)

●福井敬一常設展

好評につき、現在開催中の展示「外国の風景」の会期を延長します。
展示期間　9月7日㈰まで
ところ　シルキー2階(アートギャラリー)
問合せ　生涯学習スポーツ課(☎248-9027)
※福井敬一は、昭和28年に「上高井美術同好会」の講師になり、以来37年にわたって須坂を訪れ、地域の美術指導をしました。メセナホールの緞帳(どんちょう)「破風高原」の下絵を制作したことでも知られています。

●陸上自衛隊第12音楽隊のふれあいコンサート

とき　7月11日㈮　午後6時30分～(開場は午後5時30分)
ところ　メセナホール(大ホール)
問合せ　自衛隊長野地域事務所(☎235-6026)

●平塚運一版画作品展「バックシャン《裸婦百態》を中心に」

平塚運一の晩年の代表作ともいえる《裸婦百態》シリーズ。バックシャンとは、後ろ姿が美しい女性のこと。

１００点の木版画と１００編の詩による作品のうち、バックシャンのみを集めて紹介します。

期　間　11月11日㈫まで午前9時～午後5時(水曜休館)
ところ　須坂版画美術館・平塚運一版画美術館
入館料　３００円
※次の方は入館無料です。
▼中学生以下の方
▼市内在住の70歳以上の方
▼身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方と付き添いの方1人
問合せ　須坂版画美術館(☎２４８-６６３３)

●須坂市制施行60周年記念 第1回ＳＴＶ杯争奪 須坂市ゴルフ大会

とき　9月15日㈪　午前8時～午後4時
ところ　菅平グリーンゴルフ
参加費　1万円
定　員　60人(申し込み順)
申込開始　7月22日㈫
申込・問合せ　市体育協会(☎２４８-０８９２)

講座・教室

●シニアワークプログラム 介護講習（介護職員初任者研修課程）〈全26回〉

雇用・就業を希望する高齢者のみなさんが、介護に関する知識や技術を学び、資格を取得して、就業機会の拡大をすることを目的に開催します。
※ハローワークで実施している公共職業訓練・求職者支援訓練ではありません。

とき　9月1日㈪～11月21日㈮
ところ　須坂やすらぎの園
内　容　▼介護の基本▼福祉サービスの理解と医療との連携▼こころとからだのしくみと生活支援技術　など
参加費　無料
対　象　▼55歳以上の方（平成27年3月末までに55歳になる方を含む）▼会場まで自力で行ける方▼全日程の受講ができる方
定　員　18人（申し込み多数の場合は選考）
申込方法　ハローワークで求職登録を受け、受講申込書に必要事項を記入して提出してください。
申込期間　7月22日㈫～8月13日㈬
申込・問合せ　▼須高広域シルバー人材センター(☎２４６-２００３)▼ハローワーク須坂(☎２４８-８６０９)

●家族介護教室

とき　7月16日㈬　午後1時30分～3時30分
ところ　須坂病院北棟4階講堂
テーマ　「ストップ!!床ずれ～早く気付いて早く相談・治療する～」
講　師　丸山恵美子さん（こもれび訪問看護ステーション管理者）
対　象　▼介護している家族▼介護に関心のある方
申込期限　7月9日㈬
申込・問合せ　長野広域連合須坂荘(☎２４２-５４４０)

●さわやか貯筋教室 公開講座

バランスのとれた食生活は寝たきりや認知症予防にもつながるといわれています。
転倒予防の体操とあわせて高齢期の食生活について、楽しく学びましょう。

とき　7月22日㈫　午前9時30分～11時30分
※事前申し込み不要
ところ　シルキーホール(3階)
内　容　▼栄養士の講話▼転倒予防のための体操
参加費　無料(タオルと水分補給用飲み物をお持ちください)
問合せ　地域包括支援センター(☎２４５-４５６６)

●人権交流講座

とき　7月23日㈬　午後7時～8時30分
ところ　人権交流センター
講　演　「教員生活の中から見えてきた人権～子どもの姿を通して～」
講　師　竹内修さん
問合せ　人権交流センター(☎２４５-０９０９)

●救命講習会

大切な家族や友人が突然倒れ、反応がない時に何をすべきか、何ができるかを学びましょう。

とき　▼9月7日㈰▼11月16日㈰▼平成27年2月15日㈰　各回とも午前9時～正午
ところ　消防本部3階

広告欄

リハライフ須高・リハライフ若里　リハライフは機能訓練を中心とした半日型のリハビリデイサービスです

退院後のリハビリの受皿としてご利用頂いております

●要支援者・要介護者を対象とした専門の筋力トレーニングマシーン等を使用し、「立つ」「座る」「歩く」といった日常生活動作をスムーズにするために必要な筋力を鍛えます。
●理学療法士、柔道整復師がご利用者の要望に沿った個別機能訓練計画を立案し個別機能訓練を指導します。

お近くのリハライフへお問合せください
リハライフ須高　上高井郡高山村大字高井4894-1　TEL.026-248-9860
リハライフ若里　長野市若里5丁目1808番地1　TEL.026-217-6918
【サービス提供時間】月～金曜日　●午前の部／9:00～12:15　●午後の部／13:15～16:30　※送迎いたします　※食事・入浴のサービスはありません

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎２９１-５０７０)

◎平成25年度須坂市小・中学生人権同和教育啓発標語応募作品「前を向き　声をかけよう　自分から」　墨坂中学校1年　春原奈歩子さん

内　容　心肺蘇生法（人工呼吸・胸骨圧迫心臓マッサージ・AEDの使い方）
参加費　無料
定　員　各回12人（申し込み順）
申込期限　各開催日の前日
申込・問合せ　消防本部（☎245-0119）

善意の窓口

《寄附》　（敬称略）
▼博物館資料充実のため（すざか絵葉書、山田小唄絵葉書）…田中鶴代▼子どもたちの教育のため（現金）…田中常雄

リサイクル情報

《譲ります》
▼粉じん専用型集じん機▼茶箱▼リクライニングベッド▼外用犬小屋（中型、未使用）▼フットスパ
《差し上げます》
▼手押し型芝刈り機▼パイプ折りたたみベッド（セミダブル）▼木製ベッド（シングル）▼ビジネスバッグ▼リュックサック▼革靴（26㎝）
《譲ってください》
▼アコーディオン▼書籍▼エアロバイク▼相森中学校のかばん・夏服・運動着・上履きなど（男子用）
【《譲ります》《差し上げます》の申込期限と抽選日】
申込期限　7月7日(月)
抽選日　7月10日(木)午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
問合せ　市民課（☎248-9002）

入居者募集

【市営住宅】

募集団地		間取り
○豊　丘	2戸	3DKB
○屋　部	2戸	3DKB
○屋　部	1戸	3DKY

※Y…浴槽あり　B…浴槽なし

【特定公共賃貸住宅】

募集団地	間取り
○末広602号	3LDKY
家　賃	75,000円
敷　金	家賃の3カ月分
要　件	同居親族・所得など

募集期間　7月1日(火)～9日(水)　抽選日時　7月14日(月)午前9時
問合せ　まちづくり課（☎248-9007）

保健センター健康相談

子どもの何でも相談
とき　7月9日(水)・23日(水)　午前9時～正午
こころの健康相談
とき　7月16日(水)　午前9時～正午
健康ミニチェック
とき　7月16日(水)　午後1時～4時
問合せ　保健センター（☎248-9023）
悩み無料ダイヤル
☎0800-800-7223
午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝日、年末年始を除く）

子育て支援センターだより

※印は母親クラブ共催行事

★集まりの日（11:00～、11日は10:30～）
2日(水)　七夕まつり・シルバー交流※
9日(水)　プール開き
11日(金)　親子で音楽遊び（事前申込者のみ）
16日(水)　ギョーザの皮でピザを作ろう
30日(水)　夏祭り※

★子育て相談（11:00～）
7日(月)　家庭児童相談員による子育て相談
28日(月)　管理栄養士による食育相談

★すくすくパパ②（10:00～）
5日(土)　望岳台の交通公園で遊ぼう！（事前申込者のみ）

センターに遊びにくるお友達を紹介

二タ村琉偉（るい）くん
好きな食べ物…うどん

★子育て支援センターの開放…月曜日～土曜日10:00～18:00

★南部・東部・北部の児童センターも開放（月曜日～土曜日10:00～12:00）しています。水曜日は集まりの日です。

問合せ　子育て支援センター（中央児童センター内）
☎/FAX245-6588

【児童センターの使用上の注意】
小学校の夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは、登録児童が終日利用しています。
詳細は各児童センターへお問い合わせください。

児童センターで遊ぼう！

※印は母親クラブ共催行事

中央児童センター	馬場町 ☎245-5010	
児童	2日(水)	16:00～ トランポリン教室③
	9日(水)	16:00～ 将棋教室③
	16日(水)	16:00～ ギョーザの皮でピザを作ろう
	31日(木)	16:00～ 夏休みデー①筆あそび
南部児童センター	屋部町 ☎248-2330	
幼児・親子	2日(水)	11:00～ 七夕飾り作り
	11日(金)	10:30～ 親子で音楽遊び（事前申込者のみ）
	15日(火)	11:00～ 乳幼児救急法講座
	23日(水)	11:00～ スイカ割り大会
児童	1日(火)	16:00～ 七夕飾り作り
	10日(木)	16:00～ トランポリン教室②
	16日(水)	16:00～ センターまつり準備会
	29日(火)	10:00～ 夏の工作
東部児童センター	高橋町 ☎246-0079	
幼児・親子	1日(火)	10:45～ 乳幼児救急法講座※
	11日(金)	10:30～ 親子で音楽遊び（事前申込者のみ）
	16日(水)	11:00～ ぐにゃぐにゃで遊ぼう
	23日(水)	11:00～ 夏野菜でカレーパーティー※
児童	3日(木)	15:00～ 七夕飾り作り
	9日(水)	16:00～ 交通安全教室
	23日(水)	16:00～ 夏まつり準備会
	29日(火)	10:00～ 映画会へ行こう！
北部児童センター	北旭ヶ丘町 ☎248-8381	
幼児・親子	2日(水)	10:30～ フラダンス
	11日(金)	10:30～ 親子で音楽遊び（事前申込者のみ）
	16日(水)	10:30～ 誕生会・七夕飾り作り
	23日(水)	10:30～ 絵の具遊び※
児童	1日(火)～4日(金)	16:00～ 七夕飾り作り
	23日(水)	16:00～ 一輪車認定会
	28日(月)	10:00～ カレー作り
	31日(木)	10:00～ 夏休みの工作

日曜・祝日の当番薬局

6日(日)　パセリ
13日(日)　りんどう
20日(日)　さくら、まい
21日(祝)　アイリス
27日(日)　アキヤマ
8月3日(日)　オオクマ

※芝宮前中島ファミリー薬局は、20日(第3日曜日)を除き、すべて営業します。

休日緊急診療室(小児科・内科)

と　き　日曜・祝日
9:00～12:00
13:00～17:00
ところ　県立須坂病院
問合せ　☎245-1650

夜間・日曜納税相談窓口

夜間納税相談窓口
7/24(木)、25(金)　17:15～19:45

日曜納税相談窓口
7/27(日)　9:00～16:00

ところ　税務課(窓口②番)
問合せ　☎248-9001

税金などの納期限

納期限・口座振替日
7月31日(木)

固定資産税・都市計画税…2期
国民健康保険税(普通徴収)…1期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…1期
介護保険料(普通徴収)……4期
下水道受益者負担金・分担金…1期

※納期限内の納付をお願いします。
※便利な口座振替をご利用ください。

7月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】(会場:保健センター、持ち物:母子健康手帳)

健診名	日	受付時間	対象者
3か月児健康診査	18(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成26年3月1日～3月15日生 平成26年3月16日～3月31日生

持ち物:おむつ、バスタオル、3か月児健康診査票

1歳児健康診査	28(月)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成25年7月3日～7月12日生 平成25年7月13日～8月1日生

持ち物:おむつ、歯ブラシ、1歳児健康相談票

1歳6か月児健康診査	4(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成25年1月10日～1月20日生 平成25年1月21日～2月4日生
	8/8(金)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成25年2月5日～2月16日生 平成25年2月17日～3月4日生

持ち物:おむつ、歯ブラシ、1歳6か月児健康診査票

2歳児健康診査	24(木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成24年6月30日～7月10日生 平成24年7月11日～7月26日生

持ち物:歯ブラシ、2歳児健康相談票、2歳児健康相談(おたずね)

3歳児健康診査	10(木)	13:00～13:30 13:30～14:00	平成23年6月25日～7月3日生 平成23年7月4日～7月21日生

持ち物:歯ブラシ、尿、目と耳に関するアンケート、3歳児健康診査票、おたずね

もぐもぐ離乳食講座	17(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成26年1月1日～1月15日生 平成26年1月16日～1月31日生

持ち物:おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね

かみかみ離乳食講座	3(木)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成25年10月1日～10月15日生 平成25年10月16日～10月31日生
	8/5(火)	13:00～13:15 14:15～14:30	平成25年11月1日～11月15日生 平成25年11月16日～11月30日生

持ち物:おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね、もぐもぐ離乳食講座の資料

【個別予防接種】(会場:各医療機関)

開始対象者	予防接種名	対象者
平成26年5月生	ヒブ・小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月(5歳)に至るまで
平成26年4月生	四種混合1期初回	生後3か月～90か月(7歳半)に至るまで
平成26年2月生	BCG	生後12か月(1歳)に至るまで (標準的な接種期間は5か月～8か月の前日)
平成25年7月生	麻しん・風しん1期	生後12か月～24か月に至るまで

※個別通知はしません。各戸に配付した「健康カレンダー」をご覧のうえ、医療機関で受けてください。

問合せ
《乳幼児健康診査・相談・講座》　健康づくり課母子支援係(☎248-9023)
《個別予防接種》　健康づくり課保健予防係(☎248-9018)

広告の問い合わせはアド・コマーシャル㈱へ(☎291-5070)

広告欄

ペット火葬
共に過ごした家族の一員
感謝でお見送りを…
ご希望の日程でご自宅(近くの安全な場所)で家族揃って感謝で見送りができます。
煙、臭いの心配はありませんのでご近所にご迷惑をおかけする事はありません。
車両も小型ワゴン車・普通車ワゴン車ですので目立ちません。
●すべて個別・立会いとなります。当社は合同火葬のお引受けは致しておりません。
●交通費・エコ骨箱・消費税・オリジナルサービスとして(位牌・想い出カラーカプセル・祭壇用化粧箱・ペットの骨箱名前印刷)が含まれます。

体重別	須坂地域料金(訪問火葬)	弊社での火葬
小動物	15,000円	10,000円
～3kg未満	16,000円	15,000円
7kg未満	18,000円	16,000円
10kg未満	20,000円	18,000円
15kg未満	22,000円	20,000円
20kg未満	24,000円	22,000円
30kgまで	28,000円	28,000円

一般社団法人 アプリシエイション
長野市赤沼551-5 アップルライン沿いTEL.026-217-0594
年中無休 5時～23時
アプリシエイション 検索
●先ずはお電話でご予約ください　よいくよう　よやく
通話料無料 0120-419-489

公民館だより
すざか
No.627
平成26年7月1日発行
発行・編集 須坂市中央公民館
〒382-0013
須坂市大字須坂747番地イ
TEL 026－245－1598
FAX 026－246－3906
E-mail : s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

地域の歴史を学ぼう
とよおかたんけんたい

5月15日㈭、豊丘小学校と豊丘地域公民館が共催で行っている「とよおかたんけんたい」の1回目に豊丘小学校5年生が参加し、講師の市川喜太郎さんから話を聞きながら、豊丘地域の史跡などを巡りました。

はじめに

「豊丘地域にはたくさんの史跡があります。今日は小学校の近くの神社などを巡り、ふるさと豊丘の歴史を学びましょう」との市川さんの話から史跡巡りに出発しました。

▲市川喜太郎さん

豊丘地域を学ぼう

市川さんは最初に訪れた灰野神社で「神社のお参りの仕方がわかるかな。みんな覚えていってください。まず、私がやってみるね」と話しました。二礼二拍手一礼をし、子どもたちも市川さんの真似をして参拝しました。

玉吉供養塔では「明治3（1870）年に米の値段を安くされたことに怒った農民が、お米屋さんなどを襲いました。リーダーの玉吉さんは、その翌年26歳で処刑になりましたが、お墓を作ることができなかったので、供養塔が作られました」との説明がありました。

馬頭観世音では「江戸時代の終わりごろの1867年に火事で死んだ馬のために馬主さんが作りました。馬や牛が家の中で人間と一緒に暮らしており、家族のように大切にされていたときがありました。豊丘では、馬よりも牛を飼っていた家が多く、農業や林業に利用していたそうです」との話に子どもたちは、真剣に耳を傾けていました。

洞入（ぼらいり）観音堂では「私の先祖である市川氏が江戸時代に建てたお堂です。中には、もともと市川氏のかぶとの飾りであった秘仏の本尊と前立ちの千手観世音像がまつられています」との説明に、子どもたちは観世音像を興味深げに見ていました。

史跡を巡る途中で、子どもたちは畑仕事をしている方に元気よくあいさつするなど、地域の方と交流する場面もありました。

児童の感想

・豊丘の歴史を知ることができ、楽しかったです。一番心に残ったのは、馬頭観世音です。また豊丘のことをいろいろ調べてみたいです。

・豊丘のことがたくさん聞けて良かったです。豊丘にはいろいろな神様がいて、すごいなと思いました。

・洞入観音堂が、印象に残りました。手がたくさんある観世音像があることを初めて知りました。

▲熱心に話を聞く児童

がりゃう山

7月に入ると、全国的にもイベントが増え外出をしたり、楽しい気分で夏を迎える方も多いだろう。外に出かけて楽しい気分になって楽しい気持ちのまま家へ帰宅するのが最高の休日だと言えるかもしれない▼最近は一概にそう言えないことが増えてきているようだ。先日電車で旅をしていると、小学生を連れた親子が乗ってきた。その小学生は家族と話をするわけでもなく、ひたすら携帯ゲームを大音量で楽しんでいる。親は自分の子どもに注意するでもなく、当たり前の出来事のように気にも留めず、次の駅で降りていった。こういった光景を目にすることは珍しくない。子どもを正さない親、何も言わずに見ていた私にも原因はあるのかもしれない▼マナーというものは本来どうやって身につくものだろうか。近年では「逆ギレ」という言葉が飛び交っているほど短気な人が多いと言われるが、子どもの時に限らず大人になってまでもきちんと自分を正してくれる人はどれだけ貴重な存在なのか、叱ってくれる事の意味を、いま一度考えたいものである。

おもてなしの気持ちで人生を豊かに

市民学園公開講演会

5月17日㈯、中央公民館で行った公開講演会に約100人が参加し、民放ラジオで活躍しているホスピタリティ・コーディネータの峯岸悦子さんから話を聞きました。

はじめに

峯岸さんは「最初にみなさんにお願いがあります。少年少女時代を思い出して素直な気持ちで、表情豊かに反応して話を聞いてください。相手の話を聞く姿勢は、おもてなしの表れだと思います」と話し始めました。

▲峯岸悦子さん

サービスからおもてなしの心へ

「サービスとホスピタリティ（おもてなしの心）という言葉がありますが、これからはサービスからおもてなしの時代になると思います。サービスは語源に召使いや奴隷というような意味合いを含んでおり、提供する側とされる側には主従関係が発生します。一方、ホスピタリティは語源に客を歓待するという意味を持っており、主人と客が対等な関係を築きます。ですから、おもてなしはされる側だけでなく、する側も楽しむことが大切だと思います。」

相手の気持ちを考えて

「昔は性能を含め商品そのものの価値だけで物が売れましたが、今は物があふれているため、物に心や気持ちをこめないと商品が売れないと言われています。お客さまが10人いたら10人それぞれにあったおもてなしができるといいですね。そのためには相手に関心を寄せて、その人のことを思いやり、行動することが重要です。そして、その人の良いところを引き出すようにするといいと思います。おもてなしは、学校、職場、家庭や地域などさまざまなところで発揮できますよ」と話しました。

ワークショップでは二人一組になり、話し手と聞き手に分かれて会話し、最後にお互いの良いところを伝え合いました。会場からは、笑顔で話を楽しむ様子が見られました。

おもてなしの心を伝えて

最後に「おもてなしを形に表すには、あいさつ、表情、態度や話し方に気を配ることが必要だと思います。また、笑顔で人に接すると相手に安心感を与え、話しやすい雰囲気を作ることができます。思っているだけでは、相手に伝わらないですが、言葉や態度に表しても気持ちをこめないと人の心に響きません。家族や周りの人に心をこめて笑顔でその人の良いところを伝えたら、自分も周りの人も豊かな気持ちになるのではないでしょうか」とまとめました。

▲笑顔で会話する参加者

おでかけ健康教室 in 高甫

ロコモ予防で若返り

5月29日㈭・6月5日㈭、高甫地域公民館と市健康づくり課が共催で行った講座に延べ33人が参加し、寝たきりにならないための運動や食事について学びました。

ロコモティブシンドロームとは

健康運動指導士の諏訪直人さんを迎え講座が始まりました。諏訪さんは「みなさんはロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか。ロコモティブシンドロームとは骨、筋肉や関節などに障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。長野県は、長寿日本一ですが、健康寿命は男性が6位、女性が17位です。健康で長生きするために、この講座で学んだことを周りの人に伝えていってくださいね」と話し、片足立ち、スクワットや柔軟体操などの家庭でできる簡単な体操を紹介しました。また、講座では、自分の体の状態を知るために骨密度測定や立ち上がりテストなどの体力測定も行いました。

▲いすを使って体操する参加者

骨粗しょう症を予防するために

管理栄養士の北島麻子さんから骨粗しょう症についての話を聞きました。

「骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨に空洞がある状態をいい、体内のカルシウムが不足することで起こります。その予防には、乳製品や大豆製品などのカルシウムの多い食品を摂ることが大切で、サケやしいたけなどのビタミンDや納豆や小松菜などのビタミンKが多く含まれる食品と組み合わせて食べるとより効果が得られます。それと同時に運動を積極的にすることもとても重要です。みなさんもいつもの料理を工夫して、骨粗しょう症を予防しましょう」と話しました。

お知らせ

須坂市中央公民館

集う　すざかのこども七夕まつり

願いをこめて、七夕飾りを作りましょう。
できた飾りは、中央公民館、市役所、観光交流センター、須坂病院に1週間飾ります。

とき　7月26日(土)　午前9時～正午
ところ　中央公民館ホール（3階）
参加費　50円／人
対象　市内在住の子どもとその保護者
申込　7月22日(火)まで　午前9時～午後5時（平日に限ります）
主催　地域づくり須坂未来塾
問合せ　245-1598

体験　地域学習講座～ブルーベリー農園見学～

豊丘地域の里山にある完全無農薬の農園で「ブルーベリーが、どのように作られているかについて」お聞きします。
お話の後には、ブルーベリーの摘み取り体験もあります。

とき　7月26日(土)　午後2時30分～4時
ところ　そのさとブルーベリー農園
集合　午後2時　中央公民館
講師　市川幸夫さん
参加費　▽大人　800円　▽中学生以下　300円　▽3歳以下無料
定員　15人程度
申込　7月22日(火)まで　午前9時～午後5時（平日に限ります）
問合せ　☎245-1598

学ぶ　ファミリー電波教室

親子でラジオを組み立て、電波を受信してみましょう。

とき　8月3日(日)　午後1時30分～4時30分
ところ　中央公民館教室（2階）
参加費　100円／人
対象　小学4年生～中学生とその保護者
定員　20人
申込　7月4日(金)～　午前9時～午後5時（平日に限ります）
主催　地域づくり須坂未来塾・長野県電波適正利用推進員協議会
問合せ　☎245-1598

体験　こども21すざか未来大学　北信濃ふれあいウォーク

湯田中駅から須坂市中央公民館までの約20kmを親子や仲間と歩きませんか。
出発式では、星空の説明もします。

とき　9月5日(金)～6日(土)
集合　9月5日(金)　午後11時30分　長野電鉄湯田中駅前
解散　9月6日(土)　午前7時30分ごろ　中央公民館
参加費　500円／人
対象　市内在住の小・中学生と保護者
※小学生は保護者同伴、中学生のみの参加の場合は保護者の同意が必要。
定員　100人
申込　8月21日(木)まで　午前9時～午後5時（平日に限ります）
問合せ　☎245-1598

豊洲地域公民館

学ぶ　おでかけパソコン教室　エクセル入門講座〈全5回〉

表を作成するときに便利なエクセルを使ってみませんか。

とき　7月25日(金)・28日(月)～31日(木)　午前10時～正午
ところ　豊洲地域公民館
講師　NPO法人信州SOHO支援協議会
参加費　500円／人
※パソコンは主催者が用意します。
定員　10人
申込　7月7日(月)～　午前9時～午後5時
問合せ　☎246-3232

学ぶ　健康バランス食講座

栄養バランスのとれた食事について学びます。
普段の食生活を見直してみませんか。

とき　7月18日(金)　午前9時30分～11時
ところ　豊洲地域公民館
講師　山岸明子さん（管理栄養士）
参加費　無料
定員　30人
申込　7月7日(月)～　午前9時～午後5時
問合せ　☎246-3232

学ぶ　煎茶道講座〈全10回〉

煎茶の初歩とおもてなしについて学びます。

とき　7月17日　8月7日・21日　9月4日・18日　10月2日・16日　11月6日・20日　12月4日
※各回とも木曜日　午後1時30分～3時30分
ところ　豊洲地域公民館
講師　高原高翠さん
参加費　各回300円／人（菓子・茶代）
定員　15人
申込　7月7日(月)～　午前9時～午後5時
問合せ　☎246-3232

南部地域公民館

見る　須坂市制施行60周年記念 塩崎源一郎氏寄贈画展

須坂市出身の紙芝居絵元(故)塩崎源一郎氏から昭和55年に寄贈された日本画「東海道五十三次」66点と紙芝居の原画を展示公開します。

とき　7月19日(土)～8月24日(日)まで 午前9時～午後5時
ところ　南部地域公民館 市立博物館
入場料　▽南部地域公民館 無料 ▽市立博物館 200円／人
共催　市立博物館
問合せ　☎245-0273
※7月27日(日)開催の臥竜公園フェスティバルで、街頭紙芝居が行われます。詳しくは17ページをご覧ください。

学ぶ　夏休み親子企画!! おもしろトリビア塾 なるほど・ザ・気象学 ～気象予報士の世界～

私たちの暮らしに大きな関わりを持つ天気や気象。
その世界とそれを伝える気象予報士にお話しを聞いて気象について学びます。

とき　7月19日(土) 午前10時～正午
ところ　南部地域公民館
講師　木村貴明さん(気象予報士)
定員　50人
対象　市内在住の小学生とその保護者
参加費　無料
申込　7月7日(月)～ 午前9時～午後5時
問合せ　☎245-0273

相談　おでかけパソコン教室 パソコンよろず相談室

パソコンを使っての文書作成やインターネットをやってみたいとお考えの方、パソコンのスキルアップをしたい方など、何でもご相談ください。

とき　7月16日(水) 午前10時～正午
ところ　南部地域公民館
講師　NPO法人信州SOHO支援協議会
定員　10人
参加費　無料
申込　7月7日(月)～ 午前9時～午後5時
問合せ　☎245-0273

豊丘地域公民館

学ぶ　おでかけパソコン教室

①iPad入門講座〈全2回〉

インターネットができ、パソコンよりも手軽な「iPad」を使ってみませんか。

とき　7月10日(木)～11日(金) 午後6時～8時

②パソコンよろず相談室

パソコンを使った文書や表の作成、インターネットの疑問など、パソコンについて何でもご相談ください。
※申し込みの必要はありません。

とき　7月25日(金) 午後1時～3時

③ワード入門講座〈全5回〉

「ワード」を使って文章を作成してみませんか。

とき　8月4日(月)～8日(金) 午前10時～正午
ところ　豊丘地域公民館
講師　NPO法人信州SOHO支援協議会
参加費　①・③500円／人 ②無料
※パソコンとiPadは主催者が用意します。
定員　10人
申込　7月7日(月)～ 午前9時～午後5時
問合せ　☎245-9768

日野地域公民館

学ぶ　盆花アレンジメント講習会

お盆の定番の花を使って、いつもと違う飾り花を作ってみませんか。

▲作品例

とき　8月12日(火) 午後2時～4時
ところ　日野地域公民館
講師　古平静子さん
参加費　1700円／人(お花・材料代)
定員　15人
申込　7月7日(月)～ 午前9時～午後5時
問合せ　☎246-2274

社会教育団体からのお知らせ

参加者募集　れんげつつじの会主催 有機栽培講習会

無農薬・無化学肥料による秋野菜の栽培と、連作について学びます。

とき　8月3日(日) 午後2時～5時
ところ　中央公民館 大講習室(2階)
講師　宮島一人さん
参加費　500円／人
定員　40人
申込　7月7日(月)～
問合せ　☎246-8162(松山)

すざか女性未来館だより

No.64

講座・催し

親子料理教室

夏休み中に、親子で料理を作って一緒に食べませんか。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

▲真剣に説明を聞く親子

とき　8月2日㈯
午前10時～午後1時
ところ　すざか女性未来館
料理実習室（2階）
内容
▽トマトとレタスのヘルシー味噌汁
▽豆腐のつくね焼き
▽小松菜とじゃこ・おかかのおにぎり
講師　市食生活改善推進協議会のみなさん
参加費　500円／人
持ち物　エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具
定員　親子15組30人程度
申込　7月7日㈪～
午前9時～午後5時
（平日に限ります）
問合せ　☎214-6041

女性のためのワークわく講座
好感度アップ！働く女性の色づかい〈全3回〉

好印象を与える色や元気の出る色づかい、スタイリングについて学びます。
昼コース・夜コースどちらの参加でもかまいません。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

とき
昼コース　8月4日㈪・11日㈪
午前10時30分～正午
夜コース　8月6日㈬・20日㈬・27日㈬
午後7時～8時30分
ところ　すざか女性未来館
講習室（2階）
講師　西山美奈子さん（カラーコンサルタント）
参加費　無料
定員　10人
申込　7月7日㈪～
午前9時～午後5時
（平日に限ります）
問合せ　☎214-6041

おやきづくり講座

郷土食のおやきの作り方を学び、家族と一緒に作ってみませんか。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

とき　8月8日㈮
午前10時～午後1時
ところ　すざか女性未来館
料理実習室（2階）
講師　市食生活改善推進協議会のみなさん
参加費　500円／人
持ち物　エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具
定員　16人
申込　7月7日㈪～
午前9時～午後5時
（平日に限ります）
問合せ　☎214-6041

夏休みこども学習室

中央公民館、旧上高井郡役所および各地域公民館の一室を学習の場として開放します。友だちと一緒に夏休みの宿題や読書などをしませんか。

◆市内在住の小・中学生
期間　7月24日㈭～8月21日㈭
午前9時～午後5時
（土・日曜日は除く）
ところ　中央公民館・各地域公民館

◆市内在住または市内の高校に通学している高校生
期間　7月26日㈯～8月21日㈭
午前9時～午後7時
ところ　旧上高井郡役所

※講座等で使えない場合があります。
※各地域公民館で「子ども読書ちゃれんじ」のポイントスタンプを押しています。

問合せ　中央公民館・各地域公民館（右表参照）
旧上高井郡役所　☎245-5559

夏休み親子映画会のお知らせ

夏休みにあわせて映画会を開催します。映画を通して親子で楽しみ、ふれあいを深めましょう。

と　き	ところ	問合せ
7月29日㈫　午前10時～ 8月11日㈪　午後2時～	中央公民館	245-1598
7月29日㈫　午後1時～	豊丘地域公民館	245-9768
7月30日㈬　午前10時～	井上地域公民館	246-2488
7月31日㈭　午後1時30分～	仁礼コミュニティセンター	245-8118
7月31日㈭　午前10時～ 8月　7日㈭　午前10時～	日野地域公民館	246-2274
8月　1日㈮　午前10時～	旭ヶ丘ふれあいプラザ	246-3783
8月　5日㈫　午後1時30分～	日滝地域公民館	248-1686
8月　8日㈮　午前10時～ 午後2時～	高甫地域公民館	248-1925
8月11日㈪　午前10時～	豊洲地域公民館	246-3232
8月11日㈪　午前10時～	南部地域公民館	245-0273

生涯学習推進センターだより

No.173

スザッピー

すざか市民総合大学 7月の必修講座

6月から、すざか市民総合大学の必修講座が始まっています。今月は2講座目です。

この必修講座は、すざか市民総合大学の受講生の講座となっています。「須坂人手形」をお買い求め（1冊300円）いただければ、誰でも一緒に楽しく学べるみなさんの身近な大学の講座です。

すざか市民総合大学の参加申し込みは、随時受け付けています。

第二講座
「私たちの生活を支える1」

とき 7月18日㈮ 午後7時～8時30分

ところ 中央公民館教室

内容 ○国政選挙と地方選挙
○防災の取り組み

講師 選挙管理委員会・総務課職員

問合せ 生涯学習推進センター ☎214-6086

まなびー隊 町なか散策
伊能忠敬の足跡と町家・寺院を巡りました

5月31日㈯、中町の辻から普願寺までの町家や寺院など、インストラクター2人と伊能忠敬研究者の市川美津夫さんの案内で巡りました。

当日は晴天に恵まれ、17人の参加がありました。

▲福島正則の記碑前（寿泉院境内）

▲伊能忠敬の測量図

伊能忠敬は、江戸時代後期に全国を測量して詳細な日本の地図を作成しました。須坂にはおよそ200年前に訪れ、町なかを測量しました。その足跡の一部も当日はたどりました。

《受講生の感想》

・伊能忠敬がこの須坂を通ったことに改めて感激しました。

・須坂の町なかを知ったこと、寺があんなに集まっていることに驚きました。

まちづくり出前講座 新講座の紹介

No.117

バルーンアート体験

講師 地域づくり須坂未来塾のみなさん

バルーンアートにふれてみませんか。初心者でも楽しみながらバルーンを作れます。

※小中学生可。

※材料費別途必要。

▲作品例

参加者募集 まなびー隊 夜の町なか歩き

納涼をかねて、夜の須坂の中心街を歩いてみませんか。昼間とは違った風情のある須坂の町並みが発見できます。

▲町なか歩きの様子（旧信陽銀行）

とき 8月1日㈮ 午後7時～9時

参加費 150円／人

集合・解散 中央公民館

見学場所 遠藤酒造場―旧信陽銀行・住吉屋―勝善寺・松屋付近―東山魁夷（かい）碑―銀座通り―中町周辺―蝶（ちょう）の民俗館―ふれあい館しらふじ
（蝶の民俗館以外は外側からの見学となります）

募集期間 7月9日㈬午前9時～18日㈮午後5時（土・日は除く）

申込・問合せ 生涯学習推進センター ☎214-6086

夏休みこども寺子塾

竹の水テッポウづくり

夏休みに、友達、親子、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に作って遊びませんか。

大勢の子どもたちの参加をお待ちしています。

とき 8月9日㈯ 午前9時～11時

ところ 中央公民館前庭

参加費 150円／人

※事前申し込みは不要です。

問合せ 生涯学習推進センター ☎214-6086

▲元気に水テッポウで遊ぶ子ども

生涯学習 すざか学舎だより 第8期生

昨年の4月「すざか学舎」第8期生の2年間の学習が始まりました。今年は2年次の学習が行われていますが、ふるさと須坂の美しい自然や先人が築いた歴史や文化を学び、誇りと愛着を持ってふるさとの良さを語れる「須坂人」を目指しての学習です。

11人の受講生は、ふるさと須坂を教材に、毎月第2・4土曜日に中央公民館や実際に現地を訪れたり、体験したりして意欲的に学んでいます。

今回は、4月から学んできた学習会について紹介します。

○須坂市の古墳文化1

（4月12日　市立博物館）

《学習内容》

須坂市の古墳の分布と特徴、主な出土品について千葉学芸員から説明を聞き、館内の見学をしました。

《受講生の感想》

・出土品の観覧と解説をいただき歴史を見聞することができました。

・古墳の現地見学が楽しみになりました。

○須坂市の古墳文化2

（4月26日　現地学習）

《学習内容》

市内の主な古墳（天神1号墳・天塚古墳・八丁鎧塚古墳・本郷大塚古墳・立石塚古墳）を見学して巡りました。

《受講生の感想》

・本郷大塚古墳では、地域の人々の切なる古墳保存の秘話を聞き、感銘しました。

・遠い昔に思いをはせながら楽しみが一段と増す学習会でした。

▲見事な石積の八丁鎧塚古墳

○春の里山の観察

（5月10日　坂田山共生の森）

《学習内容》

春の里山観察で現地学習を行いました。自然観察インストラクターの堀米富平さんに案内をしていただき、自然や歴史を学びながら里山を歩きました。鎌田山頂上でみんなで食べたニラせんべいの味は絶品でした。

《受講生の感想》

・坂田山共生の森を大勢の市民のみなさんに利用してほしいです。

・観察を通して多くのことを学びました。

▲鎌田山頂上で記念撮影

○須坂市のお寺と神社

（5月24日　芝宮神社・浄念寺・勝善寺・墨坂神社）

《学習内容》

市内には多くの神社仏閣がありますが、中心部にあり多くの方に知られている神社とお寺を選びました。

講師の市誌編さん専門員の涌井さんの案内で現地学習をしました。

《受講生の感想》

・涌井さんの熱弁に引き込まれ時間も忘れ聞き入ってしまいました。

・市内には、まだたくさんの神社やお寺があるので、時間を作って巡ってみたい。

生涯学習推進員が取材しました

「ふきったま」の演奏会

今回は、豊丘地区にある宅幼老所「なずな豊丘」をホームグラウンドとしてボランティア活動しているイケメン中年男性4人のバンド「ふきったま」を取材しました。

▲「なずな豊丘」での演奏の様子

平成10年に結成し、最初は2人で始めたバンドですが、今年で16年目になります。「ふきったま」の由来は、ファンであるフォークグループ「ふきのとう」から付けたそうです。

フォークギター2台、ケーナ（ペルーの民族楽器で、有名な曲「コンドルは飛んでいく」演奏で使われている）、カホーン（中南米の楽器で、木の箱に丸い穴が1つ開いていて叩いて音を楽しむ）を使ってフォークソングから演歌まで演奏しています。ケーナは、演奏者本人が楽器を作っています。地域の文化祭への出演やボランティアとして「なずな豊丘」のほか、社会福祉施設やすらぎの園などを訪問して演奏しています。

この日も「なずな豊丘」には大勢の方が聴きに来ており、坂本九の「見上げてごらん夜の星を」、さだまさしの「かかし」や坂本冬美の「また君に恋してる」などの演奏に合わせて手拍子をして楽しんでいました。

▲観客を魅了させた文化祭での演奏の様子

「ふきったま」ではご要望があれば演奏にうかがいますとのことです。

問合せ　生涯学習推進センター　☎214-6086

（生涯学習推進員会豊丘分会　田所・坂田記）

図書館だより

開館時間　平日　午前9時～午後7時
土日祝　午前9時～午後5時
休館日　1～3・7・14・22・25・28日
Tel 245-0784
Fax 245-4313

5月
来館者数
9,752人
貸出冊数
21,288冊

行事のご案内

夏休み子どものつどい
とき　8月2日(土)
午前10時30分～
内容　▼パネルシアター▼七夕かざりづくり▼手品など
持ち物　はさみ
対象　小学校低学年まで

おはなしの会
とき　毎週土曜日午前11時～

講座『一茶俳句の表現について』
とき　8日(火)午前9時30分～

願いごとを短冊に書いてかざろう
今年も玄関に七夕の笹をかざります。願いごとを短冊に書いて、一緒にかざりませんか。

※すべて事前の申し込みは不要で、参加無料です。

楽しく学んだ「わらべうた遊びと絵本講座」

佐藤月子さんを講師に4回開いた講座に0～2歳のお子さんを持つ親子23組が参加。乳児のための絵本の紹介のほか、わらべうたやお手玉遊びを交えるなど、効果的な読み聞かせの方法を楽しく学びました。

「夏休みの自由研究は何にする?」迷ったら図書館へ。参考になる本がたくさんありますよ。

読書感想文を書こう

平成26年度読書感想文コンクール課題図書です。今年もチャレンジ!

	長野県課題図書	全国課題図書
小学校(低)	ふしぎなやまびこしゃしんかん	まよなかのたんじょうかい
	くものちゅいえこ	どこかいきのバス
	おみまい、おことわり?	ミルクこぼしちゃだめよ!
	きみがおしえてくれた。	ひまわり
小学校(中)	かあちゃん取扱説明書	ともだちは、サティー!
	笑顔の架け橋	ただいま!マラング村!
	世界クワガタムシ探検記	ちきゅうがウンチだらけにならないわけ
	タネオがきた	よかたい先生
小学校(高)	てのひら咲いた	ふたり
	狛犬の佐助迷子の巻	マッチ箱日記
	発見、発掘、とがり石の縄文先生	時をつなぐおもちゃの犬
	ボニンアイランドの夏	カブトムシ山に帰る
中学校	私は目で話します	星空ロック
	林業少年	語りつぐ者
	おれたち戦国ロボサッカー部!	ホタルの光は、なぞだらけ

すざか子ども読書ちゃれんじ コメントカードを紹介

※原文のまま掲載

『少女海賊ユーリ・海竜のなみだ』
みおちづる 著

このお話は、ユーラスティア号という船が出て来て、その船のみならい海賊の1人ザーナンという男の子の、お母さんが分かるお話でした。きっとこのシリーズの本の中で一番感どうするお話です。このお話では、海竜も出て来て、海竜を助けようとしていたユーリたちと、リーウィー族のお話でした。そして、リーウィー族の長と、みならい海賊のザーナンが、親子だと分かりました。どうしてはなれたかというと、人魚がりの時ザーナンとにげていたリーウィー族の長キィラとはなればなれになってしまったそうです。リーウィー族と、一緒になってからザーナンは、どんどんしゃべれるようになった所が、私はうれしかったです。

(高甫小6年　大塚琉奈さん)

新刊案内

絵本

とまとさんがね…　とよたかずひこ
パパはわるものチャンピオン　板橋雅弘
あめふりうります　平田昌広
アルパカパカパカやってきて　おおなり修司

児童

十代のきみたちへ　日野原重明
パンダのひみつ　池田菜津美
しごとば　もっと　鈴木のりたけ
江戸の象吉　太田大輔
のっぺらぼうのおじさん　そうまこうへい

一般

学校を変えれば社会が変わる　戸田忠雄
今こそ読みたい児童文学100　赤木かん子
図解わかる会社をやめるときの手続きのすべて　中尾幸村
屋根付きウッドデッキの作り方　学研パブリッシング
冷たいデザートレシピ　脇雅世
シルバー川柳特別編　毒蝮三太夫
虚ろな十字架　東野圭吾
あぽわずらい　新野剛志

博物館だより

須坂市立博物館

開館時間　午前9時～午後5時
休館日　7・14・22・28日

Fax 214-5548　Tel 245-0407

入館料(特集展示中)
高校生以上…200円
小中学生・市内在住70歳以上…無料

博物館・旧上高井郡役所・市誌編さん室・市立須坂図書館連携事業

第一回歴史文化講座
「関ヶ原の戦いの裏舞台 -黒田官兵衛と長政」

毎年好評の、東京都江戸東京博物館長・竹内誠さん(写真)の講演会を今年も開催します。

今年はNHK大河ドラマで話題の黒田官兵衛にスポットを当て、「関ヶ原の戦い」での情報合戦の話をお聞きします。

とき　7月12日(土)　午後1時30分～3時
ところ　中央公民館　ホール(3階)
入場料　無料

(写真提供)東京都江戸東京博物館

須坂市制施行60周年記念特集展示

市民が築いた博物館
－寄贈資料が語る須坂の歩み－

期間　7月19日(土)～8月24日(日)

博物館に寄贈された資料の中から未公開の資料を中心に展示します。

◆◇◆◇◆ 期間中のイベント ◆◇◆◇◆

◆蓄音機音楽会＆思い出トーク
『須坂小唄　あの頃の響き』
とき　7月20日(日)午後2時～
参加費　無料(入館料は必要)

◆夏休み特別ワークショップ
『粉からうどんを作ってみよう』
とき　8月10日(日)午前9時～正午
ところ　南部地域公民館調理実習室
講師　市食生活改善推進協議会
参加費　100円
定員　20人(申し込み順)
申込開始　7月8日(火)

たんけん！歴史パワースポット

須坂の古墳や神社をバスでめぐるツアーです。

動きやすい服装でご参加ください。

とき　7月30日(水)　午前8時～正午
参加費　50円(保険料)
持ち物　▼筆記用具▼水筒▼帽子
定員　20人(申し込み順)
申込期限　7月18日(金)

昆虫の標本づくり

昆虫をつかまえて標本にしてみましょう。

長袖・長ズボンでご参加ください。

とき　8月2日(土)　午前9時～11時30分
参加費　50円(保険料)
持ち物　▼筆記用具▼水筒▼虫取りあみ▼虫かご▼帽子
定員　30人(申し込み順)
申込期限　7月25日(金)

市誌編さん室の窓

《小田切家史料調査から》
伊能忠敬と須坂②

前回は文化11(1814)年5月3日～4日にかけて行われた伊能忠敬の須坂村の測量に協力した人馬の数と役割を記しました。今回は、測量の前日(5月2日)に提出された須坂村案内絵図(控図)を紹介します。

絵図には、屋敷(須坂陣屋)や御制札(高札場)のほか、諏訪大明神社(芝宮)、イセミヤ(伊勢宮)、天満宮、太子堂、浄念寺、勝善寺、勝善寺寺内、寿泉院といった神社・寺院が書かれています。図中には、上町、中町、下町(春木町)、横町、新町、字枝村西組(西町)とあり、須坂村に隣接して、高橋村、塩川村、小山村、相森新田(相森町)とあります。

測量隊は5月3日に相森新田から柳沢川(八木沢川)を渡って須坂村に入り、下町から中町の辻(交差点)まで測ったところで寿泉院近くに本陣・脇本陣をとり一泊。翌日は、中町の辻から横町へ、さらに小山八幡、井上へと、測量しながら松代に向かいました。

伊能忠敬はこのとき70歳。長期にわたる測量隊参加としてはこの第八次測量が最後となりました。

私が選ぶ須坂百景

平成25年に須高ケーブルテレビ株式会社が開局25周年を記念して企画（須坂市共催）した「私が選ぶ須坂百景」で選ばれた、須坂の宝を紹介します。

10 坂田山共生の森とオオムラサキ

市街地に近く、遊歩道から北信五岳の雄大な姿が望める里山・坂田山は、国蝶のオオムラサキを見ることもできます。ＮＰＯ法人「坂田山共生の森を愛する会」による自然保護活動は市のかけがえのない財産ともいえます。

「オオムラサキが自然交配できる素晴らしい環境づくりに感謝と期待でいっぱいです」との推薦がありました。

11 豊丘ダム

信濃川水系・百々川の支流、灰野川に建設された豊丘ダムは、昇竜湖（ダム湖）に満面の水をたたえ、年間を通じて水資源の有効利用を行なっています。また、ダムの周辺は公園として整備され、市民が四季折々に自然に親しむ、憩いの場ともなっています。

「須坂の水の豊かさを象徴する場所。林道からダムや昇竜湖が見えるように手入れされていてありがたい」との推薦がありました。

12 須坂カッタカタまつり

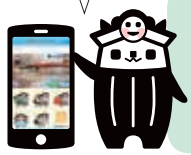
明治から大正にかけて、製糸業で隆盛を誇った須坂市。須坂カッタカタまつりの「カッタカタ」は、繰糸機の糸枠が回る音から名付けられました。

野口雨情の作詞、中山晋平の作曲で、当時、製糸会社の工場歌として作られた『須坂小唄』が流れる中、市民のみなさんの熱く踊る姿が須坂の夏を彩ります。

「みなさんが楽しそうに踊る姿を見て元気をもらいます。一番好きなのは、かっこいい竜神輿です！」との推薦文が寄せられました。

協力…須高ケーブルテレビ株式会社

QRコード



「須坂百景」の映像は、スマートフォンアプリ「須坂まちウォーク」でご覧いただけます。

まずは、スマートフォンから、ＱＲコードにアクセスして専用アプリをインストールし、トップ画面から「私が選ぶ須坂百景」を選択。ジャンル別にわかれていますので、見たいものを選んで百景の映像をお楽しみください。

よもやまばなし

▼「ピッ」という笛の合図で次々と組体操の型を完成させていた子どもたち。友達が登りやすいよう気遣い、友達の負担を減らそうと慎重に素早く登り立ち上がる姿に感動しました。終了後の自信に満ちた顔も忘れられません。（北澤）

▼いよいよ夏本番。日焼け対策をしていない私は、徒歩通勤と屋外の取材で、毎年真っ黒に焼けてしまいます。今年も、「どこかに遊びに行ってきたの？」、「仕事で焼けただけです」という会話をすることになるのでしょう。（小林）

▼先日、健康講座を取材しました。講師から「健康長寿には若いうちからの運動が大切です」と耳の痛い言葉が…。家で靴下を履こうとしてバランスを崩したことを思い出しました。日ごろからもっと運動を心がけたいものです。（丸山）

2014. 6. 1現在（　）内前月比
人口……52,135(+19)
男……25,225(+24)
女……26,910(－5)
世帯……19,429(+31)

広報すざか

発行日　平成26年７月１日
発行/編集　須坂市役所/総務部政策推進課
TEL026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL http://www.city.suzaka.nagano.jp
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷　株式会社オフセット

印刷部数19,600部(印刷経費１部あたり約32円)

再生紙を使用しています。
大豆油インクを使用しています。